

ANALISIS HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI SISWA SD DI KOTA PALU

Andi Yulinda¹, Dewi Suriany¹, Salmah Suciaty^{1*}

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairat, Jl. Diponegoro No. 39 Palu 94221, Sulawesi Tengah, Indonesia

*Corresponding author: Telp: +628114536960 email: salmah.suciaty@yahoo.co.id

ABSTRAK

Stres merupakan masalah kesehatan nomor empat didunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Stres tidak mengenal usia dan dapat dialami siapa saja termasuk anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa SD di Kota Palu pada masa penelitian. Penelitian ini dilakukan terhadap 269 subyek penelitian yang merupakan siswa SD di Kota Palu dari tanggal 28 November 2015 sampai 13 Februari 2016. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Proportionate-Stratified Random Sampling*. Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 17,0. Hasil uji mengatakan bahwa tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa SD di Kota Palu ($p > 0,05$ hasil uji *Spearman Correlations*). Hasil uji mengatakan bahwa tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa SD di Kota Palu ($p > 0,05$ hasil uji *Kruskal Wallis Test*) dengan perbedaan status gizi berdasarkan tingkat stres sebagai berikut tidak stres dengan status gizi normal sebesar (61.2%), tidak stres dengan status gizi lebih (20.7%) dan tidak stres dengan status gizi kurang (18.1%). Stres ringan dengan status gizi normal (62.2%) stres ringan dengan status gizi lebih (24.3%) dan stres ringan dengan status gizi kurang (13.5%). Kesimpulan penelitian adalah Tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada siswa SD di Kota Palu.

ABSTRACT

Stress is the number four health problem in the world and will be number two in 2020. Stress does not look at age and can be experienced by anyone including children. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional status of elementary school students in Palu City during the study period. This research was conducted on 269 research subjects who were elementary students in Palu City from November 28, 2015 to February 13, 2016. The research method used was observational analytic with cross sectional approach. Sampling is done by Proportionate-Stratified Random Sampling. Data is processed using SPSS version 17.0 software. The test results said that there was no correlation between stress levels and nutritional status of elementary school students in Palu City ($p > 0.05$ results of the Spearman Correlations test). The test results said that there was no relationship between stress levels and nutritional status of elementary school students in Palu City ($p > 0.05$ Kruskal Wallis Test test results) with differences in nutritional status based on stress levels as follows not stressed with normal nutritional status (61.2%) , not stressed with more nutritional status (20.7%) and not stressed with less nutritional status (18.1%). Mild stress with normal nutritional status (62.2%) mild stress with more nutritional status (24.3%) and mild stress with less nutritional status (13.5%). The conclusion of the study was that there was no association between stress levels and nutritional status in elementary school students in Palu City.

Kata Kunci : Tingkat Stres, status gizi, siswa SD

PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Jika beberapa tahun yang lalu, stres lebih banyak dialami oleh usia produktif diatas 20 tahun, kini stres banyak diderita oleh anak usia remaja, bahkan dalam beberapa kasus, anak-anak diperkirakan telah mengalami stres.^{1,2}

Stres adalah reaksi atau respon nonspesifik tubuh yang menyeluruh terhadap rangsangan dari luar, baik dalam bentuk fisik maupun emosional yang menyebabkan ketidakseimbangan pada kehidupan seseorang. Stres dalam dunia anak terjadi apabila anak merasa tidak mampu untuk menahan tekanan-tekanan yang berasal dari luar dirinya (*external pressure*), misalnya tekanan dari teman-teman, keluarga dan sekolah; atau dari dalam dirinya sendiri (*internal pressure*).^{3,4,5}

Berdasarkan berbagai penelitian ditemukan stres menjadi pencetus munculnya sejumlah penyakit fisik maupun psikologik, bahkan dapat berakibat kematian pada diri seseorang yang mengalaminya. Buku-buku kedokteran mengatakan bahwa 50-70% penyakit fisik disebabkan oleh stres.⁹ Stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan. Beberapa orang memilih untuk mengkonsumsi garam, lemak dan gula untuk menghadapi ketegangan dan kemudian mengalami penambahan berat badan. Turunnya berat badan merupakan salah satu akibat yang paling non spesifik dari keadaan stres kronis. Sistem pencernaan penderita stres kemungkinan terganggu sehingga penderita tidak berselera makan karena merasa mual dan muntah- muntah.¹⁰

Anak usia sekolah yang periang bisa berubah menjadi anak yang cengeng, menjadi enggan bergaul, menolak mengerjakan pekerjaan rumah dan bahkan mungkin dengan berbagai alasan menolak berangkat sekolah. Stres pada masa anak-anak yang tidak segera teratasi dapat mempengaruhi penyesuaian diri terhadap stres pada usia dewasa.⁵

Penelitian Gusniati terhadap siswa pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa disekolah sekitar 40,74% merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar disekolah.⁶

Status gizi memiliki peranan penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Dampak pada anak yang menderita gizi buruk yaitu, anak mudah menderita salah mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan prestasi belajar menjadi rendah. Dari berbagai penelitian terbukti penderita gizi buruk terjadi hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan. Kelainan yang terjadi pada jaringan otak akibat gizi buruk mempunyai dampak salah satunya yaitu turunnya fungsi otak yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar.⁸ Turunnya berat badan merupakan salah satu akibat yang paling non spesifik dari keadaan stres kronis. Sistem pencernaan penderita stres kemungkinan terganggu sehingga penderita tidak berselera makan karena merasa mual dan muntah- muntah.¹⁰

Anak merupakan penerus bangsa. Turunnya kualitas suatu generasi dapat dicegah dengan cara menyelamatkan mereka dari gangguan kesehatan fisik, mental maupun intelektual. Temuan WHO (*World Health Organization*) yang menyebutkan bahwa “stres merupakan masalah kesehatan nomor empat didunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020”. Stres tidak mengenal usia dan dapat dialami siapa saja termasuk anak-anak. Stres dapat menyebabkan beberapa gangguan salah satunya yaitu gangguan pola makan, stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan.^{5,10}

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada 28 November 2015 sampai 13 februari 2016 di rumah dan di sekolah subyek penelitian dan di SD Alkhairaat 1 Palu, SD Inpres 8 Mamboro, SDN Inp. 2 Tanamodindi dan SDN Inp. Bumi Sagu. Populasi penelitian adalah seluruh siswa sekolah dasar di Kota Palu. Subyek penelitian adalah dua ratus enam puluh sembilan (269) siswa sekolah dasar (SD) yang terpilih dan memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi penelitian adalah siswa SD yang terpilih, siswa kelas IV dan V, siswa berumur 10 - 11 tahun, siswa perempuan dan laki-laki, siswa yang orang tuanya tinggal di Kota Palu, orang tua (responden) mengizinkan anaknya untuk ikut penelitian ini. Kriteria eksklusi penelitian adalah menderita malnutrisi berat, menderita penyakit kronis, orang tua/wali tidak dapat berkomunikasi dengan baik (bisu atau tuli).

Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara wawancara dan pemeriksaan fisik dengan menggunakan kuisioner dan *case report* pada subyek penelitian. Adapun

data yang diperoleh antara lain tingkat stres, berat badan dan tinggi badan. Jumlah siswa Sekolah Dasar di Kota Palu adalah 43.422 siswa. Maka besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 269 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Proportionate-Stratified Random Sampling*. Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 17,0.

HASIL

Tabel 1. Sebaran Siswa SD Berdasarkan Tingkat Stres di Kota Palu

Variabel	N	%
Tingkat stres		
- Tidak Stres	232	86,2
- Stres Ringan	37	13,8
- Stres Sedang	0	0
- Stres Berat	0	0

Tabel 1 diperoleh data yang tidak stres (86,2%) lebih banyak dari subyek dengan tingkat stres ringan, stres sedang dan berat.

Tabel 2. Sebaran Siswa SD Berdasarkan Status Gizi di Kota Palu

Variabel	N	%
Status Gizi		
- Status Gizi Kurang	47	17,5
- Status Gizi Normal	165	61,3
- Status Gizi Lebih	57	21,2

Tabel 2 dipeoleh data status gizi normal (61,3%) lebih banyak dibandingkan data dengan status gizi lebih (21,2%) dan data subyek dengan status gizi kurang (17,5%).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Skor Status Gizi (IMT)		
Skor	r	0.006
Tingkat Stres	p	0.922
	n	269

Spearman Correlations $p=>0,05$

Tabel 3 menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa SD di Kota Palu ($p>0,05$ hasil uji *Spearman Correlations*). Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian Tirta, M. et, al (2006) tidak terdapat hubungan status stres psikososial dengan status gizi siswa SMP ($p>0.05$)

Tabel 4. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Tingkat Stres

Variabel	Status Gizi			Total N (%)	p
	Gizi Kurang N (%)	Gizi Normal N (%)	Gizi Lebih N (%)		
Tidak Stres	42 (18.1%)	142 (61.2%)	48 (20.7%)	232 (100.0%)	0,746
Tingkat Stres Stres Ringan	5 (13.5%)	23 (62.2%)	9 (24.3%)	37 (100.0%)	
Total N (%)	47 (17.5%)	165 (61.3%)	57 (21.2%)	269 (100.0%)	

Kruskal Wallis $p=>0,05$

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar subyek penelitian tidak mengalami stres dan memiliki status gizi normal. Subyek penelitian yang tidak mengalami stres dengan status gizi normal sebesar (61.2%) lebih banyak dibandingkan subyek penelitian yang tidak mengalami stres dengan status gizi lebih yaitu sebesar (20.7%) dan subyek penelitian yang tidak mengalami stres dengan status gizi kurang sebesar (18.1%). Subyek penelitian yang mengalami stres ringan dengan status gizi normal sebesar (62.2%) lebih banyak dibandingkan subyek penelitian yang mengalami stres ringan dengan status gizi lebih yaitu sebesar (24.3%) dan subyek penelitian yang mengalami stres ringan dengan status gizi kurang yaitu sebesar (13.5%). Tidak terdapat hubungan antara stres dengan status gizi siswa SD di Kota Palu ($p>0,05$ hasil uji *Kruskal Wallis Test*).

PEMBAHASAN

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena

anak usia 9-12 tahun anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap *distress* emosional yang terjadi pada orang lain. Selain itu dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol. pengertian anak tentang baik-buruk, tentang norma-norma aturan serta nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya menjadi bertambah dan juga lebih fleksibel, tidak sekaku saat di usia kanak-kanak awal. Mereka mulai memahami bahwa penilaian baik-buruk atau aturan-aturan dapat diubah tergantung dari keadaan atau situasi munculnya perilaku tersebut.

Tabel 4 menunjukkan bahwa stres ringan dengan status gizi norma (62,2%), stres ringan dengan status gizi lebih (24.3%) dan stres ringan dengan status gizi kurang (13.5%). Menurut Prawirohusodo (1988), timbulnya efek negatif dari stres tergantung pada kepribadian individu yang bersangkutan, status kesehatan, falsafah hidup, kekuatan keyakinan akan agama dan

kepercayaan yang dianut, persepsi terhadap stres dan stres-prone (kecenderungan mengalami stres).¹¹ Makan berlebih cenderung ditemukan pada penderita stres. Karena makanan terbukti dapat menimbulkan rasa nyaman. Stres diketahui juga dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan berkurang atau meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tirta et, al (2006) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara stres psikososial dengan status gizi siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta ($p > 0,05$).¹⁰

Stres pada anak juga berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya, misalnya anak akan menarik diri, rendah diri, nafsu makan menurun atau meningkat dan sebagainya.¹² Hasil penelitian Oliver & Wardle pada tahun 1998, menunjukkan bahwa pola makan dipengaruhi oleh stres. Perilaku *ngemil* dilaporkan sebesar 73% dilakukan pada saat stres. Sebaliknya, asupan buah, sayur, daging, dan ikan menurun selama mengalami *stress*. Faktor psikologis seperti depresi dan kecemasan dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan berkurang atau meningkat.

KESIMPULAN

Sebagian besar siswa SD di Kota Palu tidak mengalami stress, status gizi lebih lebih banyak daripada status gizi kurang dan gizi normal. Siswa SD yang stres ringan dengan status gizi lebih lebih banyak daripada siswa yang stres ringan dengan status gizi kurang (13,5%). Tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada siswa SD di Kota Palu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sukadiyanto. 2010. *Stress dan Cara Mengurangnya*. FIK Universitas Negeri. Yogyakarta.
2. Krisnatuti, Diah. Laela, Nur. 2008. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Dasar yang Sibuk dan Tidak Sibuk*. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
3. Rusmil, Kusnandi. 2010. *Deteksi Dini Gangguan Psikomatis pada Anak*. Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. Asosiasi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Indonesia (AKESWARI). Jakarta.
4. Patellongi. Ilhamjaya. 2013. *Fisiologi Manusia Memahami Beberapa Aspek Homeostasis*. Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Leutika Books.
5. Wijayanti, Agung. 2013 *Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah di SDN Nginden Jangkungan I Surabaya*. Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Insan Unggul Surabaya.
6. Resta, G. P. 2013. *Hubungan Antara Keterlibatan Psikologis Di Sekolah Dengan Kebahagiaan Subjektif Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta
8. Syatyawati, Riska. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

9. Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta.
10. Tirta, M.P.L.K, dkk 2006. *Status Stres Psikososial Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Volume 6, No 3. Maret 2010.
11. Best, C. et, al. 2010. *The Nutriton Status of School-Aged Children*.
12. Soetjiningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Penerbit Buku Kedokteran, EGC. Jakarta.