

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA USIA REMAJA DI TANGERANG

Trisna Aulianti^{1*}, Rina Puspitasari¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yatsi Tangerang

Jl. Jalan Aria Santika, Karawaci, Kota Tangerang Banten . Indonesia

*E-mail korespondensi : auliantibanana6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada masa remaja seringkali terjadi permasalahan psikologis serta gangguan emosional yang menimbulkan gejala kecemasan, penurunan energi dan depresi dan dapat menyebabkan gangguan patologis apabila terjadi secara terus menerus. Data laporan di Indonesia menurut RIKESDAS (2013) sekitar 15,5% remaja putri mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan data remaja putra berkisar 7,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja di Tangerang. Metode ini menggunakan analisis korelasi. Metode sampling yang digunakan dengan cara *Cluster Random Sampling* serta di dapatkan hasil sampel dalam penelitian ini berjumlah 211 orang. Hasil uji statistik menggunakan regresi linier ganda dengan tingkat kesalahan ($\alpha=0.05$) menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan status gizi dengan nilai Sig. (2-tailed) 0.000 (P value = <0.05). Kesimpulan : pada penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Remaja, Status Gizi, Tingkat Stres,

ABSTRACT

Background: In adolescence there are often psychological problems and emotional disorders that cause symptoms of anxiety, decreased energy and depression and can cause pathological disorders if they occur continuously. Data reports in Indonesia according to RIKESDAS (2013) about 15.5% of young women are overweight compared with data of young men ranging from 7.8%. This study aims to determine the relationship between stress levels and physical activity with nutritional status in adolescents in Tangerang. The design of this study used correlation analysis through a cross sectional approach. The sampling method used was Cluster Random Sampling and the samples used in this study were 211 people. Statistical test results using multiple linear regression with an error rate ($\alpha=0.05$) showed a significant relationship between stress levels and physical activity related to nutritional status with Sig. (2-tailed) 0,000 (P value = <0.05). Conclusion: in this study there is a relationship between stress levels and physical activity with nutritional status

Keywords: Adolescents, Nutrition Status, Physical Activity, Stress Level

A. PENDAHULUAN

Remaja menjadi *time transition* atau peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa yang dalam bahasa latin disebut *adolescence* yang artinya tumbuh untuk meraih kematangan. Remaja sering mengalami perubahan yang sedang berlangsung seperti perkembangan fisik, perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial atau tingkah laku. Selama masa ini juga sering terjadi perubahan hormonal sehingga mengalami perkembangan dari berbagai aspek dan fungsi. Remaja juga menjadi puncaknya perkembangan dalam tubuh sehingga mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, ketidakstabilan berat badan, perkembangan massa tulang, pengetahuan, memori dan aktivitas fisik

Pada masa remaja seringkali terjadi permasalahan psikologis serta gangguan emosional yang menimbulkan gejala kecemasan, penurunan energi dan depresi serta dapat menyebabkan gangguan patologis apabila terjadi secara terus menerus. Gizi menjadi faktor dalam menentukan perkembangan fisik dan perkembangan mental serta tingkat kesehatan seseorang. Oleh sebab itu perkembangan fisik menjadi dasar dari aspek lainnya dalam tubuh. Remaja mengalami pertumbuhan fisik tercepat kedua setelah masa bayi, dapat dilihat dari peningkatan tinggi badan dan berat badan. Maka dari itu, untuk mencapai pertumbuhan yang optimal perlu diperhatikan pola hidup yang sehat seperti asupan gizi mencukupi, olahraga teratur dan menghindari stress berlebihan (Khomsan, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2015), mengungkapkan permasalahan status gizi yang terjadi pada usia remaja dianggap sangat tinggi hingga 30-40%. Secara nasional prevalensi berat badan berlebih yang terjadi pada usia 13-15 tahun antara 7,396 gemuk dan 3,596 sangat gemuk maka berkisar 10,8% dan prevalensi berat badan sangat kurus 3,3% dan kurus 7,8% sekitar 11,1% remaja usia 13-15 tahun dengan berat badan kurang. *Behavioral Risk Factor Surveillance System* di Amerika melakukan survei terhadap remaja dan dewasa awal tentang berat badan yang berlebih hasilnya meningkat dari tahun 1991 yaitu 12% dan tahun 1998 yaitu 17,9%. Menurut data Riskesdas (2010) 30% remaja yang mengalami obesitas akan terjadi sampai dewasa sehingga menjadi obesitas persisten. Data laporan di Indonesia menurut RIKESDAS (2013) sekitar 15,5% remaja putri mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan data remaja putra berkisar 7,8%. Berdasarkan data klasifikasi daerah perkotaan lebih tinggi (28,9%) dibandingkan dengan perdesaan yaitu (21,1%).

Hasil penelitian menurut Nurkhopipah (2017) mengungkapkan bahwa tingkat stres dan aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan index massa tubuh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Huda (2016) menyatakan ada hubungannya antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di pondok pesantren Kabupaten Kediri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yanti tahun 2015 pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala menyatakan tidak adanya hubungan anatara status gizi dengan tingkat stres. Berdasarkan penelitian menurut Chairunnisa (2016), tingkat stress lebih sering dialami karena pengaruh akademik seperti nilai-nilai yang berubah-ubah berdasarkan klasifikasi tingkat stres tinggi yaitu 30,3% maka tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 teras Boyolali. Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam surakarta (Cahyaning et al., 2019).

Tingkat stres dapat diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) yang dibuat oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. Skala pengukuran DASS mencakup tingkat emosi dan depresi, anxietas, dan stres serta terdiri dari 14 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Penilaian jawaban dari kuesioner ini menggunakan skala *Likert*, yakni jawaban responden (3) sering sekali, (2) sering, (1) jarang, (0) tidak pernah (Ali, 2019) . Pengukuran aktivitas fisik juga dapat dilakukan seseorang selama 24 jam dengan

menggunakan *Physical Activity Level* (PAL) untuk mengukur besar energi yang telah dikeluarkan untuk suatu aktivitas (kcal) per kg BB (FAO/WHO/UNU, 2004)

B. METODE PENELITIAN

Design dalam penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi yang dilaksanakan di Kota dan Kabupaten Tangerang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-21 di Tangerang. Subyek diambil dengan cara *Cluster Random Sampling* didapatkan hasil perhitungan sample 211 orang.

Variabel yang digunakan oleh peneliti yaitu variabel independent dan variabel dependent. Variabel independen adalah tingkat stres dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Peneliti mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner DASS, aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner PAL sedangkan status gizi ditentukan oleh peneliti berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan (BB dan TB) dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan uji *korelasi rank spearman* yang sebelumnya diuji normalitas data nya dengan *Skewness-Kurtosis*

C. HASIL PENELITIAN

Responden penelitian sebanyak 211 mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 122 orang (57,8%) dengan kategori usia rata-rata 18-21 tahun sekitar 97 orang (46%). Rata-rata responden tinggal di wilayah kabupaten tangerang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	(n)	%
Usia		
12-15 Tahun	51	24,0
15-18 Tahun	62	29,9
18-21 Tahun	97	46,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	122	57,8
Perempuan		
Tempat Tinggal		
Kota	92	43,6
Tangerang Kab.	119	56,4
Tangerang		
Total	211	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres

Variabel	(n)	%
Normal	66	31,3
Stres Ringan	31	14,7
Stres Sedang	74	35,0
Stres Berat	24	11,4
Stres Sangat Berat	16	7,6
Total	211	100

Jika dilihat tabel 2 hasil distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja rata-rata remaja mengalami stres sedang dengan jumlah 74 responden (35,1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	(n)	%
Ringan	112	53,1
Sedang	51	24,2
Berat	48	22,7
Total	211	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi aktivitas fisik dengan kegiatan yang bermacam-macam. Rata-rata aktivitas yang dilakukan oleh remaja dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 112 responden (53,1%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi status gizi

IMT	(n)	%
Kurus	40	19,0
Normal	68	32,2
Gemuk	36	17,1
Obesitas I	45	21,3
Obesitas II	22	10,4
Total	211	100

Hasil distribusi frekuensi status gizi yang tercantum diatas menyatakan bahwa sebanyak 68 responden remaja di tangerang dengan status gizi normal dengan persentase hasil 32,2%.

Permasalahan gizi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif pada kesehatan. Ketidakseimbangan nutrisi baik kekurangan maupun kelebihan pada remaja mengacu pada gangguan kesehatan seperti resiko degeneratif

D. PEMBAHASAN

Hasil analisis data untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dengan menggunakan uji statistik korelasi rank spearman dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai signifikan 0,000. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi secara signifikan. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 UNS menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi. Berdasarkan perhitungan menggunakan korelasi spearman diperoleh hasil $p = 0,131$, dengan nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan dengan IMT.

Perbedaan ini dapat disebabkan salah satunya karena perbedaan besar sampel yang diambil, diaman penelitian Sukianto mencakup hanya 68 responden. Hal ini terkait dengan perubahan yang terjadi pada saat seseorang stres, salah satunya yaitu perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang dapat muncul dan berpengaruh terhadap status gizi diantaranya makan berlebihan atau tidak sehat, mengurangi aktivitas fisik, atau bahkan mengurangi jam tidur.

Hasil analisis data pada pengukuran variabel aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan hasil signifikan 0,000 ($p=0,05$) menurut hasil statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi secara signifikan. Penelitian ini sejalan dengan Sukianto tahun 2020 dimana terdapat tanda negatif pada nilai r variabel yang memiliki pengertian bahwa aktivitas fisik dan status gizi memiliki korelasi negatif dimana semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin tinggi dan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin rendah (Sukianto et al., 2020).

Menurut Damayanti 2016 salah satu aktivitas fisik yang mempengaruhi status gizi ialah kebiasaan berolahraga karena asupan energi yang tidak disertai dengan pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari) akan meningkatkan berat badan. Hasil uji statistik dalam penelitiannya menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan status gizi karena sebagian besar responden dalam penelitiannya tidak rutin berolahraga (Damayanti 2016).

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji regresi linier ganda dengan nilai $p=0,05$ didapatkan hasil signifikansi 0,000 yang dimana artinya terdapat hubungan antara tingkat stres (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dengan status gizi (Y). Selain berdasarkan tingkat stres dan aktivitas fisik faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya jumlah keluarga dan pendapatan keluarga. Hal tersebut yang menyebabkan ketidakseimbangan status gizi karena jumlah keluarga yang besar dengan pendapatan keluarga yang relatif

rendah dapat mempengaruhi daya beli pangan yang nantinya berpengaruh terhadap kecukupan gizi pada keluarga tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amanda tahun 2017 yang dilakukan pada siswa siswi di SMA 1 Jember didapatkan hasil yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa siswi *overweight* korelasi pada dua variabel tersebut dapat dinilai berdasarkan hasil signifikansi yang bernilai 0,011 ($p < 0,005$) dan nilai koefisien korelasi r bernilai -0,318 yang menandakan kekuatan korelasi tidak berhubungan searah (Amanda, 2017). Hasil penelitian menurut Nurkhopipah pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa tingkat stres dan aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan index massa tubuh mahasiswa (Aisyah Nurkhopipah, 2017).

E. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, juga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Berdasarkan uji regresi linier berganda menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai sig (2-tailed) 0,00. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja dengan nilai signifikansi 0,000. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan nilai signifikansi 0,000. Terdapat hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja dengan nilai signifikansi 0,00. Penelitian ini memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

F. REFERENSI

Aisyah Nurkhopipah. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stress, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).

Ali, A. (2019). ANALISIS PENGARUH KOMPENSASI DAN PENGEMBANGAN KARIR TERHADAP KEPUASAN KERJA SERTA DAMPAKNYA PADA PRESTASI KERJA KARYAWAN KANTOR PUSAT CU LANTANG TIPO KABUPATEN SANGGAU. *Equator Journal of Management and Entrepreneurship (EJME)*, 8(1). <https://doi.org/10.26418/ejme.v8i1.35737>

Almatsier, S. (2016). Prinsip Ilmu Gizi Dasar. In *PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta*.

Amanda, N. P. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Overweight Di Sma Negeri 1 Jember. *Skripsi*.

barwati, D. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. *Skripsi UNIMUS*.

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Ilmiah. In *Rineka cipta, Jakarta*.

Azizah, M. lilik, Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. *Indomedia Pustaka*.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.1.56-62> Desember 2013

Badan Pusat Statistik Provinsi Banten. (2019). Proyeksi Penduduk Provinsi Banten 2010-2020. *Badan Pusat Statistik*.

Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1).

DAMAYANTI, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*.

Erny, E., & Tri handari, S. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat Besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.24853/jkk.15.1.56-62>

FAO/WHO/UNU. (2004). Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation: Rome, 17-24 October 2001. *AO Food and Nutrition Technical Report Series*.

Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2).

Kementrian Kesehatan RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar 2010. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

Khomsan, A. (2017). Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. *Buletin Penelitian Kesehatan*.

Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2). <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>

Setiawan, M. N. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Widang Kelas XI). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).

Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>

Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 66(1).

Wulandari, S., & Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v16i1.20>

G.