

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA
SEKOLAH
(Studi Di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)**

Maike Mitra Purniasari* Endang Yuswantiningsih** Nining Mustika Ningrum***

ABSTRAK

Pendahuluan : stress dapat dialami oleh siapa saja termasuk anak-anak, secara biologis stress tidak hanya berdampak pada munculnya sakit fisik tetapi juga pada pola makan. Stress membuat anak melupakan kebutuhan dasar seperti makan, tidak jarang stress juga akan menyebabkan peningkatan asupan energi. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah. **Metode** : jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasinya adalah 72 murid dari kelas 5 dan 6 di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 60 responden. alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* adapun analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil** : penelitian menunjukkan tingkat stress anak di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hampir seluruhnya berada pada tingkat stress ringan yakni sebanyak 87,7%, pola makan anak sebagian besar menunjukkan pola makan cukup yakni sebanyak 58,3%. Hasil uji *rank spearman* $p < \rho \alpha$ antara variabel hubungan tingkat stress dan pola makan didapatkan nilai $0,003 < 0,05$ yang berarti H1 diterima. **Kesimpulan** : dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Pola Makan, Anak Usia Sekolah.

**RELATION OF STRESS LEVEL TO MEAL HABIT OF SCHOOL –AGE CHILDREN
(Study At SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)**

ABSTRACT

Premilinary : Stress can be experienced by anyone, including children. Is the biological stress not only affects the appearance of physical pain but also on a diet. Stress makes children forget about basic needs like eating, not lately stress will also cause an increase in energy intake. **Purpose**: this research has a purpose to know the relationship of stress level to meal habit of school age children. **Method**: the type of research used is correlation analysis with cross sectional design. The population was 72 students from grade 5 and 6 at SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Sampling was conducted using probability sampling technique with proportionate stratified random sampling with 60 respondents. Measuring tool used is questionnaire with data processing such as editing, coding, scoring tabulating, as for data analysis using rank spearman test. **Result**: the result showed that children stress level at SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang almost all at mild stress level that is 86,7%, meal habit of school-age children mostly show enough meal habit that is 58,3%. The result of rank spearman test $p < \rho \alpha$ between variable of stress level and meal habit is $0,003 < 0,05$ which means H1 is accepted. **Conclusion**: the conclusion of this research, there is correlation between stress levels with meal habit of school-age children at SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Keywords : *Stress Level, Meal Habit, School-Age Children*

PENDAHULUAN

Secara biologis stress tidak hanya berdampak pada munculnya sakit fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi pola makan anak, dimana keadaan stress membuat anak cenderung melupakan kebutuhan dasar seperti makan. Pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, makan dalam jumlah porsi yang tidak tepat makan sering terlambat akan menyebabkan gizi tidak seimbang. Stress serta banyaknya stimulasi belajar dalam keadaan tertentu akan menyebabkan peningkatan asupan energi (Nisa dkk,2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Dikir dkk pada tahun 2016, mencantumkan bahwa 82,8% penyebab anak stress di Indonesia berasal dari padatnya aktivitas anak. Kementerian Kesehatan 2017, pada tahun 2016 prevalensi anak sekolah dan remaja (5-12 tahun) menunjukkan data 2,2% sangat kurus, dan 7,8% kurus. Hasil Penelitian Kumala pada tahun 2016 di SD Kristresn Petra kecamatan Jombang Kabupaten Jombang menunjukkan 61,9 % anak berada pada pola makan kurang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang 7 dari 10 anak menyatakan bahwa mereka tidak pernah sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah dan lebih memilih membeli jajan di sekolah. Guru kelas juga mengatakan bahwa ada anak yang tidak berkonsentrasi belajar dalam kelas dan kadang bersikap acuh.

Uraian diatas mendorong peneliti unruk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah. Dengan harapan peneliti dapat memberikan manfaat bagi anak, orang tua serta guru agar anaka lebih terhindar dari stress dan pola makan yang kurang sehat.

Berdasarkan uraian dari latar belakan diatas dapat dirumuskan masalah apakah ada hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan anak serta dapat memberikan informasi kepada orang tua dan guru.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectiona*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh murid kelas 5 dan 6 di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 72 murid dengan jumlah sampel sebanyak 60 murid. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sanpling* dengan *proportionate stratified random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat stress dan variabel dependen adalah pola makan. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan dianalisa menggunakan uji *rank spearman*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.

No	Umur	<i>f</i>	Persentase (%)
1	10 Thn	9	15,0
2	11Thn	31	51,7
3	12 Thn	18	30,0
4	13 Thn	2	3,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 11 tahun yakni sebanyak 51,7% (31)responden.

Tabel 2. Distribusi kreuensi berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	Persentase (%)
1	Laki-laki	38	63,3
2	Perempuan	22	36,7
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2 menunjukan bahwa sebagian besar responder berjenis kelamin laki laki yakni sebanyak 63,3% (38).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas

No	Kelas	<i>f</i>	Persentase (%)
1	Kelas 5	30	50
2	Kelas 6	30	50
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3 menunjukan bahwa separuh responden berasal dari kelas 5 dan separuhnya dari kelas 6 yakni 50% (30) responden.

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua

No	Pendidikan Orang Tua	<i>f</i>	Persentase (%)
1	D3/S1/S2	11	18,3
2	SMA/SMK	36	60,0
3	SMP	11	18,3
4	SD	2	3,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 4 menunjukan bahwa sebagian besar orang tua responden memiliki pendidikan sampai SMA/SMK yakni sebanyak 60% (36) responden.

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal.

No	Tempat Tinggal	<i>f</i>	Persentase (%)
1	Orang tua	58	96,7
2	Paman/bibi	0	0
3	Kakek/nenek	2	3,3
4	Orang tua asuh	0	0
5	Lain-lain	0	0
jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 5 menunjukan bahwa hampir seluruhnya responden tinggal bersama orang tua yakni 96,7% (58) responden.

Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti.

No	Ekstrakurikuler yang diikuti	<i>f</i>	Persentase (%)
1	Al-Banjari	20	33,3
2	Futsal	5	8,3
3	Voli	14	23,3
4	Pramuka	4	6,7
5	Futsal & banjari	3	5,0
6	Futsal & voli	3	5,0
7	Pramuka & Banjari	7	11,7
8	Pramuka & voli	2	3,3
9		2	3,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 6 menunjukan bahwa hampir separuhnya responden mengikuti ekstra kurikuler Al-Banjari.

Tabel 7. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kegiatan luar sekolah.

No	Kegiatan Luar Sekolah	f	Persentase (%)
1	Bimbel	18	30,0
2	Karate	2	3,3
3	Les bhs. inggris	3	5,0
4	Les Privat	1	1,7
5	Les Al-Banjari	1	1,7
6	Les sepak bola	6	10,0
7	Ngaji	4	6,4
8	Ngaji & bimbel	1	1,7
9	Tidak ada	24	40,0
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 7 menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden tidak mempunyai kegiatan lain diluar sekolah yakni sebanyak 40% (24) responden.

Data khusus

Tabel 8. Distribusi frekuensi tingkat stress responden.

No	Tingkat stress	f	Presentase (%)
1	Normal	0	0
2	Stress ringan	52	86,7
3	Stress sedang	5	8,3
4	Stress berat	3	5
Jumlah		60	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berada pada tingkat stress ringan yakni sebanyak 86,7% (52) responden.

Tabel 9. Distribusi frekuensi pola makan responden

No	Pola Makan	f	Persentase (%)
1	Baik	1	1,7
2	Cukup	35	58,3
3	Kurang	24	40
4	Jumlah	60	100

Sumbe: Data Primer, 2018

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar anak mempunyai pola makan yang cukup yakni sebanyak 58,3% (35) responden.

Tabel 10. Tabulasi silang tingkat stress dengan pola makan.

Tingkat stress	Pola Makan			Σ	%
	Baik	Cukup	Kurang		
Normal	0	0	0	0	0
Stress ringan	1	34	27	52	5
Stress sedang	0	1	4	5	86.7
Stress berat	0	0	3	3	8.3
Total	1	35	24	60	100

p-value = 0,003 α = 0,05

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan cukup dengan tingkat stress ringan yakni sebanyak 65,4% (34) responden.

Uji *rank spearman* antara tingkat stress dengan pola makan menunjukkan hasil p-value = 0,003 < α = 0,05, maka H1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN candimulyo1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Tingkat stress anak usia sekolah

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berada dalam rentang stress ringan yakni sebanyak 86,7% (52) responden. Menurut peneliti stress ringan yang dialami anak berasal dari tekanan dalam belajar baik dirumah maupun disekolah. Banyaknya beban pelajaran, tugas atau pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru dapat mengurangi waktu istirahat dan bermain anak. Tekanan orang tua untuk mendapatkan nilai yang bagus akan memaksa anak belajar lebih keras, serta pembatasan segala bentuk hiburan seperti menonton TV dan bermain akan meningkatkan stress anak. Menurut

Desmita (2011) dalam Oktamiati (2013) mengatakan bahwa stress akademik bersumber dari proses belajar mengajar biasa dikenal dengan tekanan akademik yang berasal dari naik kelas, lama belajar, banyak tugas, nilai ulangan, tidak dapat beasiswa, manajemen waktu, jurusan yang akan diambil, kecemasan ujian dan karir.

Semakin bertambahnya usia anak maka beban atau tekanan yang diterima semakin tinggi. Pada tahap akhir usia anak akan mengalami yang namanya pubertas, dimana anak mengalami perubahan fisik yang akan berpengaruh terhadap perilaku, sikap dan emosi, serta anak dituntut untuk mempertanggungjawabkan atas perilaku yang dilakukan. Menurut Laela (2008), mengatakan bahwa pada usia 11 tahun anak harus menyelesaikan tugasnya sendiri secara mandiri, saat anak tidak mampu menyelesaikan masalah atau menahan tekanan akan menimbulkan stress pada anak. 6-12 tahun merupakan usia anak sekolah, pada periode ini anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya (Wong dalam oktamiati, 2013).

Pola makan anak usia sekolah

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar menunjukkan pola makan cukup yakni sebanyak 58,3% (35) responden. Menurut peneliti kondisi ini dikarenakan kebiasaan anak yang lebih memilih makanan yang mereka sukai seperti makanan ringan atau snack, dimana akan membuat anak teralihkan dari makanan sehat, selain itu banyaknya aktivitas akan membuat anak melupakan waktu makannya. Menurut Amourisva (2015), bahwa kebiasaan makan tidak sehat anak disebabkan oleh kebiasaan jajan. Wardalaw & Hampl (2007) dalam Kesuma dkk (2015), mengatakan bahwa kesibukan membuat sebagian anak teralihkan dari makanan.

Orang tua yang mempunyai pendidikan yang tinggi lebih banyak informasi dan lebih cepat menyerap informasi, juga sering menggali informasi dan dengan cepat menyerap. Pendidikan dan pengetahuan ibu berpengaruh terhadap

perilaku makan anak, semakin tinggi pengetahuan ibu semakin baik perilaku makan anak (Devi, 2004).

Anak laki-laki lebih banyak membutuhkan sumber energi dibanding anak perempuan, dimana jenis permainan laki-laki lebih banyak menguras energi seperti main bola, sedangkan perempuan lebih suka bermain boneka atau masak-masak. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Suci (2009), bahwa anak laki-laki lebih suka mengonsumsi makanan yang tinggi mengandung energi dan karbohidrat dibanding anak perempuan.

Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Uji *rank spearman* menunjukkan hasil p -value $0,003 < \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Berdasarkan tabel 10 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup dengan tingkat stress yang ringan yakni sebanyak 65,4%.

Menurut peneliti tingkat stress dapat mempengaruhi pola makan anak, namun setiap anak mempunyai respon yang berbeda. Beberapa anak akan makan banyak, namun lainnya lebih sedikit. Pada kondisi stress anak mengalami penurunan keinginan dan minat terhadap makanan.

Menurut Kalat (2010) dalam Wirdah (2012), bahwa saat kondisi stress sistem syaraf mengaktifkan sistem imunitas untuk meningkatkan produksi sel NK (sel *Natural Killer*), sekresi sitokin dan leukosit. Meningkatnya kadar sitokin membantu menanggulangi infeksi, namun juga dapat memicu otak untuk menghasilkan gejala layaknya orang sakit seperti demam, mudah mengantuk, dan penurunan nafsu makan.

Meskipun banyak anak yang menyatakan mengkonsumsi beragam jenis makanan, namun banyak juga yang mengatakan bahwa mereka hanya kadang-kadang makan tiga kali sehari bahkan ada yang tidak pernah makan sebanyak tiga kali dalam sehari. Sebagian besar anak lebih memilih mengonsumsi snack sebanyak tiga kali dalam sehari yang pastinya dapat mempengaruhi pola makan.

Banyak kebiasaan makan tidak baik yang disebabkan oleh perilaku jajan (Amourisva, 2015).

Keberadaan orang tua disamping anak juga dapat mempengaruhi pola makan anak. kecenderungan orang tua terutama ibu yang bersifat otoriter biasa lebih menekan anak untuk menuruti perkataannya dibandingkan dengan orang lain. Nenek atau kakek biasanya lebih bersifat lebih memanjakan cucu yang kemudian akan menuruti kemaun sang cucu jika meminta jajan.

Ibu memiliki gaya pengasuhan yang otoriter dimana ibu lebih menekan anak untuk menuruti segala perkataannya dibanding dengan kakek dan nenek yang lebih memiliki gaya pengasuhan yang permisif (Latifah, dkk, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress mempunyai hubungan dengan pola makan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanlier dan Orgrentir (2008) yang berjudul *the relationship between stress and eating behaviors among turkis adolescents*, bahwa ada hubungan kasual antara stress dan kebiasaan makan, khususnya perilaku yang membutuhkan dukungan sosial dan makan dalam keadaan mood yang positif dan negatif. Ketika orang merasa tegang dan stress nafsu makan meningkat. Oliviera dkk (2016) yang berjudul *association between stress and eating behaviors in college students*, juga menyatakan siswa dengan tingkat stress yang tinggi memiliki skor yang lebih tinggi pada kebiasaan makan yang tidak terkontrol dan lebih sering mengkonsumsi makanan

cepat saji. Penelitian ini juga berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Wirdah (2012) tentang hubungan stress dengan perubahan nafsu makan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Syah Kuala, dinyatakan bahwa tidak semua orang yang stress mengalami perubahan nafsu makan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat stress yang terjadi pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang bahwa hampir seluruhnya berada dalam tingkat stress yang ringan.
2. Pola makan yang dialami anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar menunjukkan pola makan cukup.
3. Ada hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi orang tua
Orang tua diharapkan lebih memperhatikan anaknya dan lebih peka terhadap tanda gejala stress yang timbul pada anak, serta orang tua yang lebih memperhatikan pola makan anak. Orang tua juga diharapkan untuk membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat sekolah.
2. Pihak sekolah
Diharapkan dapat membantu memantau pola makan anak disekolah, serta mempertahankan pendidikan ilmu pengetahuan alam (IPA) mengenai jajanan sehat dan bekal.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang, khususnya untuk melakukan

penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pola makan anak usia sekolah.

KEPUSTAKAAN

- Amourisva, S, A. (2015) *Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, 4, pp.143-146
- Devi, M. (2004). *Tingkat Pendidikan Ibu, Hubungannya Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar*.9.pp 1-6.
- Dikir, Y.,dkk. 2016, 'Senam Otak (Brain Gym) Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(2), p. 70. doi: 10.21927/jnki.2016.4(2).70-74
- Kesuma, A., dkk (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Prasekolah*. 2(2), pp.953-961
- Kumala, O. (2016) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Kelas 1-5', 5, pp. 1–10.
- Laela, N. (2008). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stress Pada Anak Usia Sekolah Dasar Yang Sibuk Dan Tidak Sibuk*.
- Latifah, E. W., dkk (2016). *Pengaruh Pengasuhan Ibu Dan Nenek Terhadap Perkembangan Kemandirian Dan Kognitif Anak Usia Prasekolah*. 9(1), pp 21-32
- Nisa, A. C. et al., 2016, 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali', pp. 1–15
- Oktamiati, H & Putri. Y. S, E (2013). *Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sisitem Full Day Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Pp.1-16
- Oliviera, dkk (2016). *Association Between Stress And Eating Behaviors In College Students*. 11(2), pp 225-238 doi : 10.12957/demetra.2016.18592
- Sanlier, N & Orgretir, a. D. (2008). *The Relationship Between Stress And Eating Behaviors Among Turkish Adolescents*. *Word Applied Sciences Journal*. 4(2), pp233-237
- Suci, E.S.T. (2009). *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasardi Jakarta*. *Jurnal Psikobuana*. Vol.1. pp29-38
- Wirdah,.(2012). *Hubungan Stress Dengan Perubahan Nafsu Makan Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedoktreaan Universitas Syah Kuala*. Diakses pada tanggal 8 Maret 2018, di <http://etd.unsyah.ac.id>