

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA
SEKOLAH**

**(Studi Di Sekolah Dasar Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang)**



**MAIKE MITRA PURNIASARI
143210079**

**PROGRAM STUDI ILMU S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Pada
Program Studi S1 Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang

**MAIKE MITRA PURNIASARI
14.321.0079**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Maike Mitra Purniasari
NIM : 143210079
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa SKRIPSI dengan judul Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang secara keseluruhan benar-benar karya sendiri. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang 5 Oktober 2018

Saya Yang Menyatakan


Maike Mitra Purniasari
NIM 143210079

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Maike Mitra Purniasari
NIM : 143210079
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa SKRIPSI dengan judul Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang 5 Oktober 2018

Saya Yang Menyatakan



Maike Mitra Purniasari

NIM 143210079

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA
MAKAN ANAK USIA SEKOLAH (Studi di Sekolah
Dasar Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang)
Nama Mahasiswa : Maike Mitra Purniasari
NIM : 14.321.0079

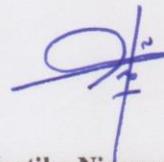
TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 23 AGUSTUS 2018

Pembimbing Utama



Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIK.04.08.119

Pembimbing Anggota



Nining Mustika Ningrum, SST.,M.Kes
NIK.02.08.127

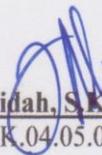
Mengetahui,

Ketua STIKES ICME Jombang



H. Imam Fatoni.SKM.,MM
NIK.03.04.022

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK.04.05.053

LEMBAR PENGESAHAN

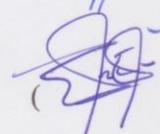
Skripsi ini diajukan oleh:

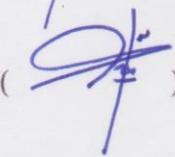
Nama Mahasiswa : Maike Mitra Purniasari
NIM : 14.321.0079
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA SEKOLAH (Studi di Sekolah Dasar Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 keperawatan.

Komisi Dewan Penguji,

Ketua dewan Penguji : Hindyah Ike S, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Penguji 1 : Endang Y., S.Kep.,Ns.,M.Kes ()

Penguji 2 : Nining Mustika N., SST.,M.Kes ()

Ditetapkan di : **Jombang**

Pada tanggal : **23 Agustus 2018**

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di kota Ponorogo pada tanggal 01 Mei 1995 dari sebuah keluarga petani. Pada tahun 2002 penulis lulus dari TK Ester GKJW Jemaat Trenceng, tahun 2008 lulus dari SDN 03 Mrican , tahun 2011 penulis lulus dari SMPN 05 Ponorogo, tahun 2014 peneliti lulus dari SMK BIM Ponorogo dengan jurusan Keperawatan dan melanjutkan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan di STIKES ICME Jombang.

Demikian riwayat hidup peneliti dibuat dengan sebenarnya.

MOTTO

Jangan pernah lupa untuk melibatkan Tuhan dalam setiap keputusan yang akan kamu ambil! Karena dia yang akan meluruskan setiap hal yang akan kamu hadapi

(Ams 3:6)

*Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstance; for this is
God's will for you in Christ Jesus (1 Thessalonians 5 : 16-18)*

Apapun yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk

Tuhan bukan untuk manusia (kolose 3 : 23)

PERSEMBAHAN

Puji syukur hanya kepada Tuhan Yesus Kristus karena dengan kasihNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang” yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Penulis menyadari bahwa selama menempuh pendidikan khususnya selama penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bantuan, doa, perhatian, dorongan dan masukan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang besar kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus penolong dan penghiburku. Terimakasih atas cinta dan kasih-Nya kepadaku, untuk setiap penyetaanya dan segala karunia yang diberikan-Nya, untuk segala pertolongan yang tidak pernah terlambat dan tepat pada waktu-Nya.
2. Kedua orang tua saya bapak Tukiran dan ibu tercinta Elisabet, terimakasih telah membesarkan saya dengan penuh cinta kasih, terimakasih atas segala pengorbanan kalian, terimakasih selalu menyebut nama anakmu “Maiké” dalam setiap bertelut berdoa pada Tuhan, terimakasih yang selalu membarikan dukungan dan menjadi motivasi saya. Semoga skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu bangga terhadap Maiké, karena kalian berdua yang paling berarti untuk Maiké.
3. Endang Yuswatiningsih, S.Kep., Ns., M. Kes dan Nining Mustika Ningrum, SST., M. Kes yang telah meluangkan waktu dan penuh rasa sabar

memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada Hindyah Ike S., S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji utama.

4. Semua dosen yang telah memberi bimbingan selama masa kuliah di STIKES ICME Jombang
5. Teman –teman dekat saya yang telah banyak membantu dan mengajarkan dan memberikan banyak pengalaman hidup.
6. Teman-teman satu kelompok yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penulisan tugas akhir ini dan selalu mengingatkan untuk bimbingan.
7. Teman-teman kelas VIII B yang Program Studi S1 Keperawatan yang selama ini yang telah belajar bersama, berjuang bersama dan bersama-sama menggapai harapan dan cita-cita kita. Meskipun saya berbeda keyakinan dengan kalian, tapi kalian tidak pernah membeda kan dengan yang lain.
8. Lois Elita Santoso satu-satunya teman yang satu keyakinan dengan saya, terimakasih selalu memberikan dukungan dan masukannya, serta terimakasih yang selalu mengingatkan untuk pergi ke Gereja dan menjadi satu-satunya teman untuk pergi ke Gereja. Mari kita mempunyai tujuan untuk menjadi “Anak Tuhan” bersama.
9. Jayanti yang rela bangun pagi dan merepotkan diri merasakan rsanya menjadi guru SD untuk membantu melakukan penelitian.
10. Ervina Dwi Astuti yang menjadi mentor dakakan saya, terimakasih telah meluangkan waktu untuk mengajari saya dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman KPPM GKJW Trenceng yang telah memberikan doa dan dukungannya. Semoga Tuhan Yesus selalu memberkati pergumulan kita dan tambah kompak di dalam nama Tuhan.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Keterbatasan waktu dan tempat membuat penulis tidak dapat menuliskan satu persatu semua pihak yang telah turut andil dalam proses pengerjaan akhir ini. *Two are better than one, because they have a good return for their work; if one falls down, his friend can help him up. But pity the man who falls and has no one to help him up!-Ecclesiastes 4: 9-10.* Semoga Tuhan membalas budi baik yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini. Tuhan Yesus Memberkati, Amin

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah (Studi di Sekolah Dasar Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)”. Skripsi ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan demi menempuh Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat H. Imam Fatoni SKM.,MM selaku Ketua STIKes ICMe Jombang, ibu Inayatur Rosidah S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan STIKes ICMe Jombang, ibu Hindyah Ike S, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku Penguji utama, ibu Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Pembimbing 1 dan Nining Mustika Ningrum, SST.,M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, kepala Sekolah Dasar Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang telah memberikan ijin penelitian, kedua Orang Tua yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil selama menempuh pendidikan di STIKes ICMe Jombang, serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini dan teman-teman yang ikut serta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini dapat terselasaikan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jombang, 23 April 2018

Peneliti

Peneliti

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah (Studi Di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)

**Oleh :
Maike Mitra Purniasari**

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. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah.

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

ABSTRACT

Relation Of Stress Level To Meal Habit Of School-Age Children (Study at SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)

**By:
Maike Mitra Purniasari**

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 tately stress will also cause an increase in energy intake. This research has a purpose to know the relationship of stress level to meal habit of school-age children.

The type of research used is correlation analysis with cross sectional design. The population are 72 students from grade 4 and 5 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 spearman rank test.

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 spearman rank test $p < \rho \alpha$ between variable of stress level and meal habit is $0,003 < 0,05$ which means H_1 is accepted.

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

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
PERSETUJUAN PROPOSAL	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR LAMBANG	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB 2 Tinjauan pustaka	

2.1. Konsep Anak Usia Sekolah.....	6
2.2. Konsep Tingkat Stress	8
2.3. Konsep Pola Makan.....	15
2.4. Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Makan	22
BAB 3 KERANGKAKONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1. Kerangka Konseptual.....	24
3.2. Hipotesis.....	25
BAB4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian.....	26
4.2 Rancangan Penelitian	26
4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	27
4.4 Populasi Sampel Dan Teknik Sampling	27
4.5 Kerangka Kerja	29
4.6 Identifikasi Varisbel	30
4.7 Definisi Oprasional	30
4.8 Pengumpulan Data Dan Analisa Data	32
4.9 Etika Penelitian	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil penelitian	43
5.2 Pembahasan	50
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	68
6.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

LAMPIRAN 74

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Definisi Oprasional Hubungan Tikngkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah.....	30
Tabel 5.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	43
Tabel 5.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	44
Tabel 5.3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelas di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jomban	44
Tabel 5.4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	45
Tabel 5.5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal di SDN Candimuyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	45
Tabel 5.6. Distribusi frekuensi karakteristik responden ekstrakurikuler yang diikuti di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	46
Tabel 5.7. Distribusi frekuensi karakteristik responden kegiatan luar sekolah SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	46
Tabel 5.8 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pernah tidak naik kelas di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.....	47
Tabel 5.9. Distribusi frekuensi tingkat stress responden di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.....	48
Tabel 5.10. Distribusi frekuensi pola makan responden di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.....	48

Tabel 5.11. Tabulasi silang tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	49
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka Konseptual Hubungan Tikngkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah.....	24
Gambar 4.1. Kerangka Kerja Hubungan Tikngkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Jadwal Penelitian.....	74
Lampiran 2. Surat pengajuan skripsi	75
Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari UPT Dinas Pendidikan	76
Lampiran 4. Surat Balasan Dari Pihak SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	77
Lampiran 5. Lembar konsul	78
Lampiran 6. Lembar Tabel Harga Kritik Dari r <i>Product Moment</i>	82
Lampiran 7. Lembar Permintaan Menjadi Responden Pada Penelitian .	83
Lampiran 8. Lembar Surat Pernyataan Kesedian Menjadi Responden Pada Penelitian	84
Lampiran 9. Lembar Kisis-Kisi Kuesioner	85
Lampiran 10. Lembar Kuesioner Penelitian.....	86
Lampiran 11. Lembar Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner	90
Lampiran 12. Tabulasi Kuesioner	97
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Rank Spearman</i>	103

DAFTAR LAMBANG

H_1	: Hipotesis alternatif
%	: Prosentase
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
\geq	: Lebih atau sama dengan
N	: Besar populasi
n	: Besar sampel
d	:Tingkat signifikansi
r_{xy}	: Korelasi, Realibilitas
k	: Jumlah butir soal
Σ	:Sigma
σ_b^2	: Varian skor tiap butir
$\sigma^2 t$: Varian total
α	: Tingkat kesalahan
f	: Jumlah jawaban yang benar

DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
ATCH	: Adrenocorticotropic Hormon
CRH	: Corticotropic Releasing Hormone
DASS	: Depression Anxiety Stress Scale
DEPKES	: Departemen Kesehatan
GAKY	: Gangguan Akibat Kurang Yodium
ICME	: Insan Cendekia Medika
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi
NK	: Natural Killer
NO	: Nomor
RI	: Republik Indonesia
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stress dapat dialami siapa saja, tidak hanya dialami oleh orang dewasa stress juga dapat dsialami oleh anak-anak. Anak usia sekolah lebih rentan terhadap stress, hal ini dipicu oleh adanya stimulasi dari orang tua yang menekan anak dengan berbagai kegiatan belajar untuk memenuhi obsesi mereka. Selama masa stress tubuh akan merespon baik secara biologis, fisologis maupun psikologis (Sukadiyanto, 2010). 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 makan-makanan yang tidak sehat, makan dengan jumlah porsi yang tidak tepat ataupun makan yang sering terlambat akan menyebabkan gizi yang diperlukan anak dalam proses pertumbuhan tidak seimbang. Stress serta banyaknya stimulasi belajar dalam keadaan tertentu akan menyebabkan peningkatan asupan energi, lemak, karbohidrat dan protein, keadaan tersebut membuat seseorang tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya yang akan menyebabkan kenaikan berat badan dan menjadi gemuk (Nisa *et al.*, 2016) .

Penelitian yang dilakukan oleh Dikir, Badi'ah and Fitriana pada tahun 2016, mencantumkan bahwa 82,8% penyebab anak stres di Indonesia berasal dari padatnya aktivitas anak sehingga anak merasa jenuh dan kurang memiliki kesempatan untuk bersantai dan bermain untuk

menyalurkan energi emosional dan ketegangan yang dialaminya. Berdasarkan dari data Kementerian Kesehatan 2017, Pada tahun 2016 prevalensi anak sekolah dan remaja (5-12 tahun) menunjukkan data 2,2% sangat kurus dan 7,8% kurus, untuk Jawa Timur mempunyai prevalensi 2,2% sangat kurus dan 7,8% kurus. Hasil penelitian Kumala, (2016) yang dilakukan di SD Kristen Petra Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang menunjukkan 61,9% anak mengalami pola makan kurang. Dari hasil studi pendahuluan di SDN Candimolyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang telah dilakukan kepada 10 anak 7 diantaranya menyatakan bahwa mereka tidak sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah dan lebih memilih membeli jajan disekolah. Guru kelas juga menyatakan bahwa ada beberapa anak yang tidak konsentrasi belajar dalam kelas, tidak mau menjawab pertanyaan yang diberikan guru, dan kadang bersikap acuh.

Stress biasanya dialami oleh orang dewasa, mahasiswa tingkat akhir atau para pekerja, namun tidak menuntut kemungkinan anak-anak terhindar dari stress, terutama pada anak usia sekolah. Pada masa sekolah anak lebih rentan mengalami stress, dimana mereka mendapat panyak tekanan dari dalam dirinya maupun dari luar. sumber stress pada anak sekolah dapat berasal dari tuntutan orang tua untuk memperoleh prestasi yang bagus, padatnya jadwal sekolah, banyaknya ekstra kurikuler yang diikuti, *bullying*, *menarche* bagi siswa putri, dan ujian yang akan dihadapi. Dalam menghadapi stress setiap individu mempunyai respon yang berbeda dengan gejala yang berbeda-beda pula, salah satunya adalah perubahan

pola akan. Pikiran yang fokus terhadap permasalahan yang dihadapi dapat membuat anak melupakan hal-hal lainnya seperti waktu untuk makan, sehingga akan menimbulkan perubahan terhadap pola makan, ada juga orang yang stress malah nafsu makanya bertambah banyak. Kortisol yang meningkat mendorong perlawanan terhadap stress yang kemudian menstimulus hati untuk mengeluarkan glukosa untuk menghadapi stress yang mengakibatkan nafsu makan bertambah (Navid, 2003).

Ketidakteraturan pola makan dapat memicu timbulnya masalah, diantaranya dapat mempengaruhi kecerdasan otak dan tingkat kesehatan yang optimal. Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, jumlah makanan yang cukup dapat memenuhi jumlah gizi yang diperlukan. Nisa *et al.*, (2016) mengatakan bahwa diperlukan makan 3 kali dalam sehari dengan 3 kelompok bahan makanan. Jenis makanan, komposisi makanan harus seimbang antara lemak, karbohidrat dan protein. Orang tua harus mempunyai strategi yang tepat untuk mengendalikan asupan gizi anak. Lingkungan yang optimal mendukung anak-anaka mengembangkan kontrol diri terhadap asupan makanan adalah saat orang tua memberikan makanan bergizi dan memperkenalkan anak untuk mengutarakan makanan yang diinginkan dengan jumlah yang mereka inginkan. Pihak sekolah juga harus berpartisipasi dalam meningkatkan partisipasi program serapan dan makan siang di sekolah dengan pemberian nutrisi yang tepat disekolah (Ulilalbilah, Anggraeni dan Lestari, 2017). Pihak sekolah juga dapat

menerapkan *Brain Gym* dalam salah satu kegiatan olah raga guna mengurangi stress pada murid (Dikir, Badi'ah and Fitriana, 2016).

Penjelasan diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat stress dengan pola makan pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang”.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat stress dengan pola makan pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang?

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola makan pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

1.3.2. Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat stress pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.
- 2) Mengidentifikasi pola makan pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.
- 3) Menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola makan pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4. 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam pendidikan keperawatan anak, serta dapat menambah daftar bacaan pada perpustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa lain untuk menambah pengetahuan.

1.4. 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi kepada orang tua anak dan guru, dimana orang tua dan guru mampu mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menunjukkan adanya stress pada anak serta hubungannya dengan pola makan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Anak Usia Sekolah

2.1.1. Definisi anak usia sekolah

Usia sekolah adalah anak yang berada pada usia 6-12 tahun, dimana sekolah menjadi pengalaman inti bagi anak, periode dimana anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua, teman sebaya, dan lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan. (Wong, 2009).

2.1.2. Tugas Perkembangan anak

Tugas-tugas perkembangan anak yang harus dijalani (Anshoriy, 2008) adalah :

1. Perkembangan menjadi pribadi yang mandiri, dimana anak harus menjadi pribadi yang bertanggung jawab untuk melayani atau memenuhi kebutuhan sendiri yang sesuai dengan tingkat kemandirian usia sekolah
2. Belajar memberi, berbagi dan memberi kasih sayang, merupakan kemampuan untuk memberi dan berbagi kasih sayang antara anak yang satu dengan yang lain untuk hidup bermasyarakat yang aman di lingkungan baru di sekolah.
3. Belajar menguasai motorik halus dan kasar, anak belajar mengkoordinasi otot-otot halus untuk melakukan pekerjaan menggambar, menulis, membentuk mading dan sebagainya.

4. Sedangkan untuk otot kasar misalnya berlari, bermain bola, dan olahraga lainnya.
5. Belajar mengenal lingkungan fisik dan mengendalikan, merupakan pengenalan terhadap ciri-ciri benda yang ada di sekitarnya, membandingkan ciri khusus benda yang satu dengan yang lainnya, mampu menggolongkan benda, menggunakan secara tepat dan menyesuaikan diri dengan benda tersebut.
6. Belajar memahami kejiwaan orang lain, anak belajar mengendalikan emosi dan perasaan,
7. Belajar bergaul dengan anak lain, belajar mengembangkan berhubungan dengan anak lain yang dapat menghasilkan dampak tanggapan positif dari anak lain dalam lingkungan sekolah yang lebih luas dari lingkungan keluarga.
8. Mengembangkan pengendalian diri, anak belajar bertingkah laku sesuai dengan tuntutan masyarakat, dimana mereka belajar untuk memahami setiap perbuatan mempunyai konsekuensi atau akibat.
9. Belajar bermacam-macam peran orang dalam masyarakat, anak memahami bahwa dalam masyarakat ada pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan orang tertentu yang menghasilkan jasa layanan pada orang lain dan hasil yang dapat memenuhi kebutuhan orang lain.
10. Belajar mengenal budaya daerah masing-masing, yaitu belajar mengenal bentuk rumah tradisional, mengenal mata pencaharian orang tua dan masyarakatnya, mengenal budaya materi di daerahnya tinggal. Termasuk belajar ajaran dan tuntutan agama yang dianutnya.

11. Mengembangkan perasaan positif dalam hubungan dengan lingkungan, adalah mengembangkan perasaan kasih sayang terhadap benda-benda yang ada disekitarnya atau dengan anak-anak atau orang-orang yang berada di sekitarnya.

2.2. Tingkat Stress

2.2.1 Definisi stress

Weinberg and Gloud, 2014 mengatakan bahwa Stress di definisikan sebagai, *a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*. Stress terjadi ketika adanya ketidak seimbangan atau ketidak sesuaian antara tuntutan fisik dan psikologis yang ditempatkan pada kemampuan individu dan orang merespon kondisi dimana kegagalan memenuhi permintaan mempunyai konsekuensi yang penting

Stress merupakan akibat dari suatu kejadian atau serangan pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang anak atau individu (Ibung, 2008)

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi stress

Musradinur, (2016) mengatakan stress dipicu oleh beberapa stressor, adapun stressor tersebut berada dari berbagai sumber, yaitu :

a. Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan di sini yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan

itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

b. Diri sendiri, terdiri dari

- 1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- 2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

- 1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
- 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

2.2.3 Klasifikasi stress

Menurut Gregson, 2000 tidak semua stress itu buruk. Stress dapat memotivasi manusia untuk melakukan perubahan untuk mencari tahu tentang suatu masalah. Gregson juga mengklasifikasikan stress menjadi sebagai berikut;

1) *Good stress*

Good stress biasa juga disebut dengan *eustress*. Stress ini dapat membuat orang gugup dan gembira secara bersamaan. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan kognisi dan perforasi. *Good stress* juga dapat memotivasi seseorang menciptakan sesuatu, misalnya karya seni.

2) *Bad stress*

Stress yang buruk dapat menyebabkan seseorang merasa marah, takut atau sedih. stress jenis ini bersifat tidak menyenangkan, dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah sehingga individu mengalami keadaan psikoogis yang negatif, menyakitkan sehingga timbul keinginan untuk menghindarinya.

Rasmun, 2004 mengklasifikasikan stress menjadi 3 bagian berdasarkan tingkatannya, yaitu :

1) Sress ringan

Stress ringan tidak merusak aspek fisiologis yang umumnya dialami oleh setiap orang, misalnya ; lupa ketiduran, lupa mengerjakan tugas ,telat dating ke sekolah, dikritik orang lain. Stress ini akan berakhir dalam waktu beberapa menit atau beberapa jam.

2) Stress Sedang

Stress ini berlangsung lebih panjang, beberapa jam sampai beberapa hari yang akan menimbulkan predisposisi suatu penyakit koroner

3) Stress berat

Stress kronik yang berlangsung beberapa minggu hingga beberapa tahun. Contohnya perceraian orang tua, salah satu anggota keluarga meninggal, bencana alam.

2.2.4 Tahapan Stress

Tahapan stress menurut Weinberg and Gloud, 2014 dibagi menjadi 4, yaitu :

1) Tahap 1 : Permintaan lingkungan

Pertama dalam proses stress adalah dimana beberapa jenis tuntutan diberikan pada individu. Permintaan itu mungkin bersifat fisik, seperti orang tua yang menekan atlet muda untuk menang.

2) Tahap 2 : Persepsi terhadap permintaan

Tahapan kedua dari proses stress adalah persepsi individu terhadap tuntutan fisik maupun psikologis. Manusia tidak merasakan tuntutan yang sama. Tingkat kecemasan seseorang mempengaruhi bagaimana orang tersebut menghadapi dunia. Orang-orang mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung akan lebih banyak melihat situasi terutama yang evaluative dan kompetitif. Oleh karena itu tingkat kecemasan mempunyai pengaruh penting pada tahap 2.

3) Tahap 3: Respon Stress

Tahap ketiga dari proses stress adalah respon fisik dan psikologis individu terhadap persepsi situasi. Jika respon seseorang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan merespon akan menyebabkan dia merasa terancam dan akan menimbulkan peningkatan kecemasan dan kekhawatiran.

4) Tahap 4 : konsekuensi perilaku

Tahap keempat dari tahapan proses stress adalah perilaku individu yang stress. Tahapan akhir dari proses stress kembali pada awal. jika anak merasa terlalu terancam dan gagal praktek di depan kelas, anak – anak yang lain akan menertawakan, evaluasi negative ini akan menjadi tuntutan tambahan anak (tahap 1). Kemudian proses stress akan melanjutkan siklus.

2.2.5 Manifestasi klinis

Bodytalk, 2008 mengatakan bahwa kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi stress. Tanda- tanda dan gejala yang harus dikenali menurut Bodytalk, 2008 adalah sebagai berikut:

1) Fisik

- a. Sakit kepala
- b. Gigi gemeretak
- c. Tenggorokan tegang dan kering
- d. Rahang mengejang
- e. Nyeri dada
- f. Sesak nafas

- g. Jantung berdebar-debar
- h. Tekanan darah tinggi
- i. Nyeri otot
- j. Gangguan pencernaan
- k. Semelit/diare
- l. Keringatan
- m. Tangan dingin berkeringat
- n. Cepat lelah
- o. Insomnia
- p. Sering sakit

2) Psikologis

- a. Cemas
- b. Mudah jengkel
- c. Merasa terancam bahaya atau mati
- d. Banyak yang dipikirkan
- e. Merasa tak berdaya
- f. Merasa apatis
- g. Merasa tidak berguna
- h. Nerasa buta orientasi
- i. Merasa tidak aman
- j. Sedih
- k. Defensive
- l. Pemarah
- m. Hipersensitif

n. Apatis

3) Sikap

- a. Makan terus atau tidak nafsu makan
- b. Tidak sabar
- c. Suka berdebat
- d. Suka menunda-nunda
- e. Konsumsi alcohol atau obat-obatan terlarang
- f. Merokok secara berlebihan
- g. Menarik diri dan mengurung diri
- h. Menghindari atau mengabaikan tanggung jawab
- i. Hasil kerjanya buruk
- j. Tidak bersemangat
- k. Mengabaikan kebersihan diri
- l. Berubah dalam kegiatan agama
- m. Hubungan dengan keluarga dan teman berubah.

2.2.6 Usaha-usaha untuk menangani stress

1) Prinsip homeostatis

Prinsip ini organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya. Sehingga bila suatu saat terjadi keadaan tidak seimbang maka akan ada usaha mengembalikannya pada keadaan seimbang. Pada dasarnya prinsip homeostatis hanya untuk mempertahankan hidup organisme , dimana jika individu merasa lapar akan mendapatkan makanan, jika merasas haus akan mendapatkan minuman dan lain-lain. Demikian halnya dengan terjadinya

ketegangan, kecemasan, rasa sakit yang akan mendorong individu untuk berusaha mengatasi ketidak seimbangan.

2) Proses koping terhadap stress

Dalam Musradinur, Bart Smet menyebutkan dua fungsi coping, yaitu: 1) *Emotional-focused* , yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. 2) *Problem-focused coping*, yang dilakukan dengan mempelajari ketrampilan-ketrampilan atau cara-cara baru untuk mengatasi stress. Macam-macam tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress menurut Maramis, yaitu 1) cara yang berpotensi pada tugas, yang dilakukan secara sadar, realistis, dan rasional. 2) cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau ego defence mechanism yang dilakukan secara tidak sadar, tidak realistis, dan tidak rasional.(Musradinur, 2016)

2.3. Pola Makan

2.3.1 Definisi pola makan sehat

Pola makan adalah gambaran mengenai maca dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang (Sulistyoningsih, 2011 h.52). Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi.(Doddy Izawardy, Abdul Razak Taha, Marry Astuti, Endang L Achadi, Hardinsyah and Kemenkes, 2014) Pola makan sehat memiliki makna mengonsumsi real food sesuai dengan kebutuhan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing tubuh individu.(Subroto, 2008)

Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan(Sulistyoningsih, 2011)

2.3.2 Komponen pola makan

1) Jenis makanan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2011)

2) Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Frekuensi makan dengan porsi 3 kali sehari lebih penting dari pada minum segelas atau dua gelas susu.(Qonitun, 2008)

3) Jumlah makan

Banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap orang atau individu.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi pola makan

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan serta lingkungan.(Sulistyoningsih, 2011)

1) Faktor ekonomi

Pendapatan tinggi mempengaruhi daya beli masyarakat terhadap makanan sehat yang lebih didasarkan pada selera dibandingkan dengan aspek gizi. Mereka cenderung mengonsumsi makanan impor.

2) Faktor sosial budaya

Dalam budaya mempunyai suatu cara atau bentuk macam pola makan, seperti ; bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian.

3) Agama

Setiap agama mempunyai tatacara pola makan yang berbeda.

4) Pendidikan

Tingkat pengetahuan dan pendidikan dapat menentukan pemilihan terhadap makanan dan penentuan gizi.

5) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi bentuk perilaku makan dalam keluarga melalui adanya promosi kesehatan, media elektronik, dan media cetak.

2.3.4 Pedoman pola makan sehat

Pedoman pola makan sehat masyarakat berkaitan erat dengan pedoman empat sehat lima sempurna, makanan triguna dan 13 dasar gizi seimbang. Menurut Depkes RI, 2005 tri guna makanan merupakan pengelompokan bahan makanan berbentuk tumpeng (kerucut) yang terdiri dari : sumber zat tenaga (padi-padian dan umbi-umbian) yang terletak pada dasar kerucut, sumber zat pengatur (sayuran dan buah-buahan) yang berada di tengah kerucut, dan sumber zat pembangun (kacang-kacangan,

makanan hewani dan hasil olahan) yang digambarkan pada bagian atas kerucut.

Pedoman 13 pesan dasar gizi seimbang menurut Depkes RI, 2005 antara lain :

1) Makanlah aneka ragam makanan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang membantu seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif, oleh karena itu manusia perlu mengonsumsi beragam jenis makanan, kecuali bayi usia 0-6 bulan dimana bayi cukup mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI). Makanan yang beragam harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat makanan dalam jumlah dan proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok.

2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Energi dibutuhkan untuk metabolisme dasar dan untuk aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja, serta berolah raga. Kecukupan energi berlebih akan disimpan sebagai lemak, apabila keadaan ini berlanjut maka akan menyebabkan obesitas.

Konsumsi energi berkurang maka cadangan energi tubuh yang berada dalam jaringan otak/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan, jika hal ini berlanjut dapat menurunkan daya kerja, prestasi belajar dan kreativitas. Kekurangan energi yang berlangsung lama

pada seseorang akan menyebabkan penurunan berat badan dan gizi kurang. Dampak gizi kurang yang terjadi pada anak akan mempengaruhi tumbuh kembang, dimana saat dewasa tinggi badannya tidak mencapai ukuran normal, kurang tangguh dan mudah terkena penyakit infeksi.

- 3) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

Terdapat dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks (padi-padian, umbi-umbian, dan makanan seperti tepung, sagu dan pisang) dan karbohidrat sederhana (gula). Proses pencernaan karbohidrat kompleks lebih lama dimana akan membuat seseorang tidak mudah lapar, sedangkan karbohidrat sederhana yang mana dapat langsung diserap dan dipergunakan tubuh sebagai energi sehingga cepat menimbulkan rasa lapar. konsumsi gula sebaiknya dibatasi sekitar 3-4 sendok makan setiap hari (5% dari jumlah kecukupan energi)

- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi

Konsumsi lemak berlebihan khususnya lemak/ minyak jenuh hewani dapat beresiko kegemukan, penyempitan pembuluh arteri dan penyakit jantung koroner. Namun mengonsumsi ikan dapat mengurangi resiko jantung koroner, karena kandungan omega 3 yang berperan dalam mencegah penyumbatan lemak pada dinding pembuluh darah.

5) Gunakan garam Beryodium

Penggunaan garam beryodium dapat mencegah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), namun penggunaan garam berlebih juga dapat meningkatkan tekanan darah. Mengonsumsi garam sebaiknya tidak melebihi 6 gram atau 1 sendok teh perhari.

6) Makanlah makana sumber zat besi

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani, kacang-kacangan serta sayuran hijau tua.

7) Berikan ASI saja pada bayi sampai 4 bulan dan ambahkan MP-ASI setelahnya

Makanan Pendamping ASI hanya boleh diberikan setelah bayi berusia lebih dari 4 bulan, yang diberikan secara bertahap sesuai umur, pertumbuhan badan serta perkembangan kecerdasan.

8) Biasakan makan pagi

Makan pagi atau sarapan dapat memelihara kesehatan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, dan meningkatkan produktifitas bekerja. Bagi anak sekolah sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi meningkat.

9) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.

Air minum harus bersih dan bebas dari kuman. Caira yang harus dikonsumsi oleh orang dewasa sekurang-kurangnya dua liter atau

delapan gelas setiap hari guna mencegah dehidrasi dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan. Olah raga harus dilakukan secara rutin dan teratur. Macam dan takaran olah raga berbeda menurut usia, jenis kelamin, pekerjaan dan kondisi kesehatan.

11) Hindari minuman beralkohol

Alkohol, rokok dan obat-obatan terlarang harus dihindari, karena dapat membawa resiko untuk terjadinya berbagai penyakit degeneratif, vaskuler dan kanker.

12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, dan tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat. Menurut ahli gizi makanan yang aman harus pula memenuhi sarat wholesome yang artinya zat gizi tidak banyak yang hilang, dan fisiknya tidak berubah, kecuali apabila makanan yang akan di olah sengaja bentuknya di ubah (misalnya kedelai dijadikan tahu dan tempe).

13) Bacalah label pada makanan yang berkemas

Label kemasan makanan harus berisikan tanggal kadaluwarsa, kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan.

2.4. Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan

Pada saat mengalami stress sebagian besar orang akan melampiaskan kekesalannya pada makanan, terutama untuk makanan yang kurang sehat seperti *junk food*. orang yang mengalami perubahan pola makan cenderung menunjukana perilaku negatif seperti *binge eating* (makan berlebih), kehilangan kontrol saat makan atau sebaliknya. Pola makan yang tidak baik malah akan memperburuk mood, dimana mood negatif akan bertambah (Afriansyah, 2014).

Pada saat stress akan terjadi aktivasi amygdala pada system limbik , yang kemuadian akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). peningkatan CRH akan menstimulus untuk melepaskan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) kedalam darah, kemudian ARCH akan menstimulus kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal dibagi menjadi dua bagian, yaitu; medulla yang dapat mengeluarkan *adrenalin (epinefrin)* dan *noradrenalin (norepinefrin)* sedangkan bagian korteks akan mensekresi *aldosteron* dan *kortisol*.(Isnaeni, 2010)

Epinefrin dan *norepinefrin* berfungsi menggerakkan tubuh menghadapi stressor dengan cara meningkatkan kerja jantung dan menstimulasi hati untuk melepaskan persediaan glukosa menjadi energi yang akan digunakan untuk melindungi diri dalam situasi yang mengancam.(Navid, 2003)

Kortisol akan meningkat jika dalam keadaan stress. Kortisol dapat berperan dalam pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi.

Kortisol menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar gula darah. Semua hal tersebut dapat meningkatkan nafsu makan. Ketika stress system saraf mengaktivasi system imunitas untuk meningkatkan produksi Sel Natural Killer (Sel NK), leukosit dan sitokin. Peningkatan sitokin dapat memicu otak untuk menghasilkan gejala seperti orang sakit. (Kalat 2010, dalam Wirdah, 2012)

Dari uraian diatas perubahan nafsu makan akan mengakibatkan perubahan pada pola makan. pola makan menjadi tidak teratur, dimana terjadi peningkatan nafsu makan akan mengakibatkan pola makan berlebih atau kurang makan saat nafsu makan menurun.

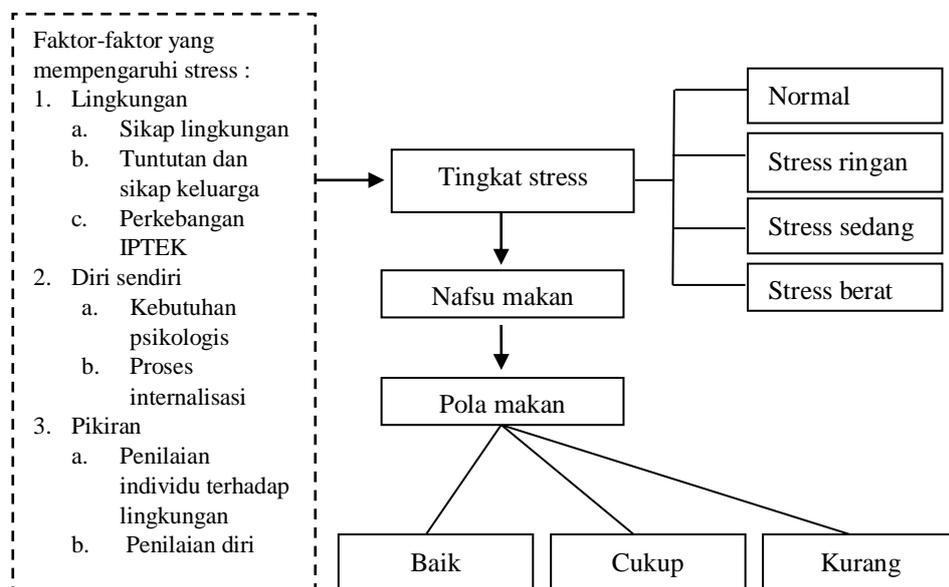
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1. Keraangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel dan akan membantu peneliti untuk menghubungkan hasil penemuan dan teori (Nursalam, 2015).

Adapun kerangka konseptual dari penelitian ini adalah



Ket :

□ : Diteliti
□ : Tidak diteliti

Gambar 3.1. Kerangka konseptual penelitian tentang Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah di SDN Candimulyo 1.

Gambar 3.1 menunjukkan bahwa tingkat stress dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan, diri sendiri dan pikiran. Tingkat stress sendiri mempunyai empat kriteria berdasarkan tingkatannya, yaitu normal, stress ringan, stress sedang, dan stress berat, namun kedua hal diatas tidak

akan diteliti oleh peneliti. Tingkat stress mempengaruhi nafsu makan, dimana secara tidak langsung akan merubah pola makan dimana dengan kondisi baik, cukup atau kurang ini lah yang akan diteliti oleh peneliti.

3.2. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Menurut Nursalam (2015) hipotesis adalah asumsi jawaban dari sebuah pertanyaan dalam penelitian mengenai hubungan 2 variabel atau lebih. Hipotesis dari penelitian ini adalah :

H1 : Ada Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah
SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara terencana, terstruktur, sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik secara praktis maupun teoritis. Dikatakan sebagai kegiatan ilmiah karena penelitian dilakukan berdasarkan aspek teori dan ilmu pengetahuan, serta dikatakan terencana karena penelitian harus direncanakan dengan memperhatikan waktu, dana dan aksesibilitas terhadap tempat dan data. (Raco, 2010).

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasional, dimana penelitian ini menghubungkan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek atau situasi untuk melihat hubungan dua variabel tersebut. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode survei analitik yaitu survei atau penilaian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau faktor resiko dan faktor efek (Notoatmodjo, 2010).

4.2 Rancangan penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilakukan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana jenis rancangan ini menekankan waktu pengukuran atau observasi

data variabel *dependen* dan *independen* dalam satu waktu (Nursalam, 2015).

4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

4.3.1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

4.3.2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Agustus 2018

4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

4.4.1 Populasi

Menurut Nursalam, (2015) populasi adalah subjek yang telah memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini populasi untuk anak usia sekolah adalah semua murid kelas 4 dan 5 SDN Candimulyo 1 Jombang sebanyak 72 murid.

4.4.2 Sampel

Sampel merupakan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Menurut Nursalam, (2015) sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Penentuan sampel sangat diperlukan untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya terhadap variabel-variabel kontrol yang ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang diteliti (Nursalam, 2015).

Menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teori yang dipaparkan oleh Nursalam, 2015 penentuan sampel dengan jumlah populasi < 1000 :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$= \frac{72}{1+72(0,05)^2} = \frac{72}{1+0,18} = \frac{72}{1,18} = 61,01 = 61 \rightarrow 60$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat signifikansi (p)

4.4.3 Sampling

Sampling merupakan proses penyeleksi sampel dari populasi untuk mewakili populasi. Teknik sempling merupakan suatu cara yang dilalui untuk mengambil sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportionate stratified random sampling* karena populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara homogen (Sugiyono, 2010 h.64).

Agar sampel yang diambil proporsional maka ditentukan berdasarkan alokasi proporsional dengan cara :

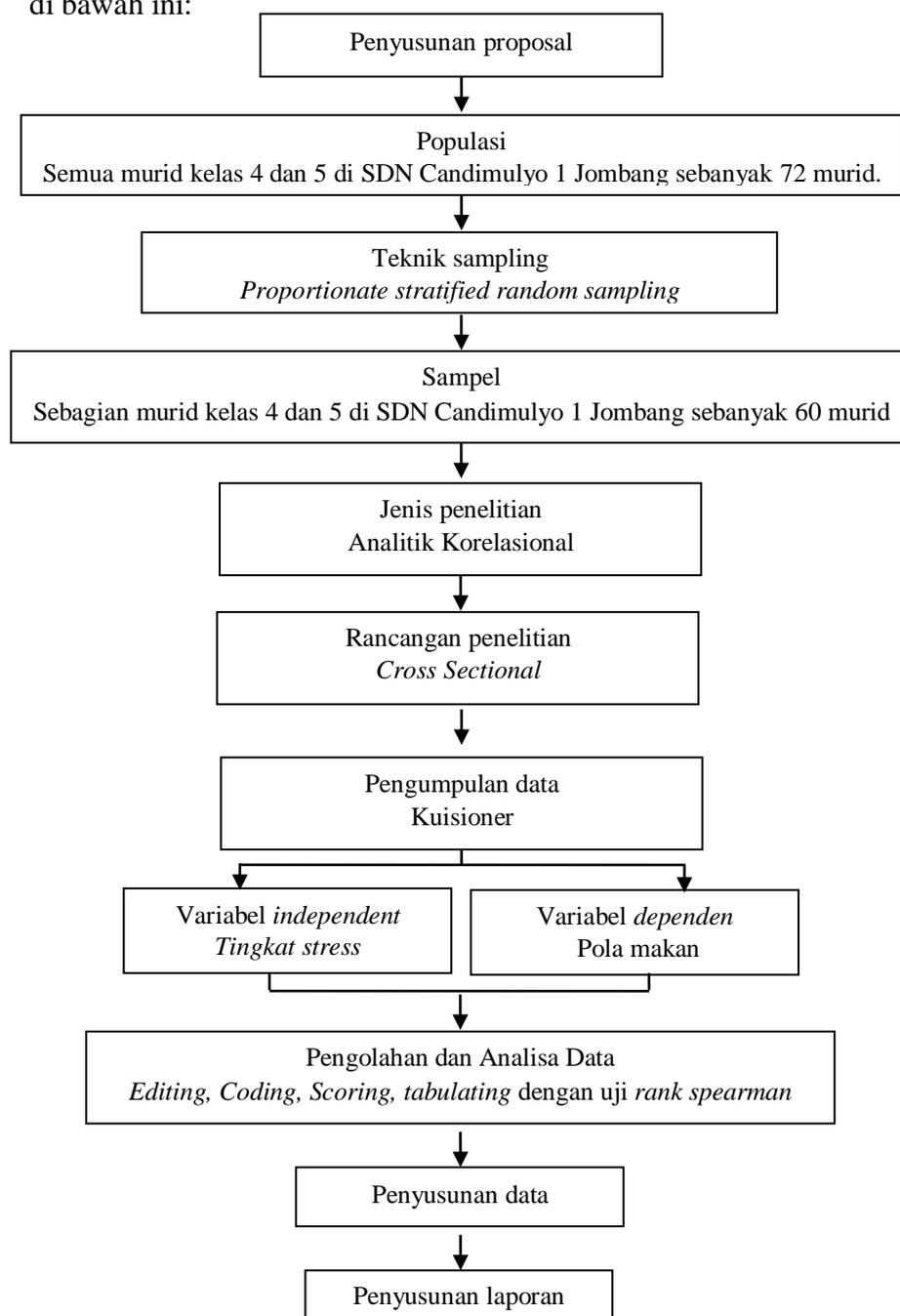
$$\text{Jumlah sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah tiap kelas}$$

$$\text{Kelas 5} = \frac{36}{72} \times 61 = 30,5 \rightarrow 30$$

$$\text{Kelas 6} = \frac{36}{72} \times 61 = 30,5 \rightarrow 30$$

4.5 Kerangka kerja

Menurut Hidayat (2007), kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian dengan bentuk alur atau kerangka penelitian. Kerangka kerja penelitian ini tertera pada gambar 4.1 di bawah ini:



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah Di SDN Candimulyo 1 Jombang

4.6 Identifikasi variabel

4.6.1. Variabel *independen*

Variabel *independen* (bebas) merupakan variabel yang nilainya akan menentukan variabel lain dan memberikan dampak pada variabel *dependen* (Nursalam, 2015). Variabel *independen* penelitian ini adalah tingkat stress.

4.6.2. Variabel *dependen*

Variabel *dependen* (terikat) merupakan variabel nilainya yang dipengaruhi oleh variabel lain, atau faktor yang diukur dan diamati untuk menentukan ada tidaknya suatu hubungan atau pengaruh dari variabel lain (Nursalam, 2015). Variabel *dependen* penelitian ini adalah pola makan anak usia sekolah.

4.7 Definisi Oprasional

Definisi oprasional merupakan bagian yang mendefinisikan konsep atau variabel agar dapat diukur dengan melihat pada indikator yang dapat berupa perilaku, aspek, sifat atau karakteristik suatu konsep atau variabel (Noor, 2017). Definisi oprasional penelitian ini tertera pada tabel 4.2.

Tabel 4.1. Definisi Oprasional Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah Di SDN Candimulyo 1 Jombang

No	variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Skor dan Kriteria
1	Variabel <i>independen</i> : Tingkat stress	Kegagalan individu dalam menangani pengalaman negatif.	1. Lingkungan 2. Diri sendiri	Kuesioner	Interval	Pernyataan : Tidak pernah (1) Kadang-kadang (2) Sering (3) Tiap hari (4)

No	variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Skor dan Kriteria
						Kriteria : Normal (0-20) Stress ringan (21-40) Stress sedang (41-60) Stress berat (61-80)
2	Variabel <i>dependen</i> : Pola makan	Gambaranm acam dan jumlah bahan manakan yang dimakan setiap hari oleh seseorang.	1. Frekuensi makan 2. Komposisi makanan 3. Aktivitas saat makan atau setelah makan	Kuesioner	Ordinal	Pernyataan positif : Tiap hari :4 Sering :3 Kadang-kadang :2 Tidak pernah :1 Pernyataan negatif : Tiap hari :1 Sering : 2 Kadang-kadang : 3 Tidak pernah :m4 Kriteria : Baik (76-100%) Cukup (56-75%) Kurang (<56%) (Nursalam, 2015)

4.8 Pengumpulan data dan analisa data

4.8.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi dari para responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama.

Pengukuran tingkat stress maupun pola makan pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini berisi beberapa pernyataan dan pertanyaan yang telah disusun dengan baik. Sebelum kuesioner digunakan dalam penelitian kuesioner terlebih dahulu diuji coba ke responden yang sekolah diluar SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebanyak 10 responden. Instrumen penelitian yang baik harus valid dan reabel.

1) Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kuesioner yang kita susun mampu mengukur apa yang hendak kita ukur (Notoatmodjo, 2010). Kuesioner yang disusun sendiri oleh peneliti harus dilakukan uji validitas dengan rumus *r product moment*, yaitu mengkorelasikan antar skor instrumen dengan rumus (Hidayat, 2007) :

$$r_{hitung} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x^2)][n \sum y^2 - (\sum y^2)]}}$$

Keterangan :

R_{hitung} : Koefisien korelasi

$\sum x_i$: Jumlah skor item

$\sum y_i$: Jumlah skor total (item)

n : Jumlah responden

Rumus Uji t :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

Keterangan :

t : Nilai t_{hitung}

r : Koefisien korelasi hasil r_{hitung}

n : Jumlah responden

Tabel $t_{\alpha} = 0,05$ derajat kebebasan (dk = n-2)

valid : $t_{hitung} > t_{tabel}$

Indeks korelasi (r) apabila instrumen valid adalah (Hidayat, 2007) :

- a. Sangat tinggi : 0,800 sampai 1,000
- b. Tinggi : 0,600 sampai 0,799
- c. Cukup tinggi : 0,400 sampai 0,599
- d. Rendah : 0,200 sampai 0,399
- e. Sangat rendah (tidak valid) : 0,000ii sampai 0,199

2) Uji reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau hasil ujian konsisten hasil ukurnya (Notoatmodjo, 2010). Reabilitas kuesioner penelitian ini diketahui dengan pengukuran reabilitas menggunakan rumus Spearman Brown yaitu (Hidayat, 2007) :

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan :

r_{11} : Koefisien reliabilitas internal seluruh item

r_b : Korelasi *Pruduct moment* antara belahan

Dikatakan reliable apabila setelah di konsultasikan dengan tabel *product moment* (lampiran 6) $r_{11} >$ dari r tabel dan dikatakan tidak reliabel apabila $r_{11} <$ dari r tabel.

4.8.2 Prosedur pengumpulan data

Prosedur yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mengurus surat pengantar ke STIKES ICME Jombang
- 2) Meminta Izin kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Jombang
- 3) Meminta Izin kepada kepala SDN Candimulyo 1 kecamatan Jombang Kabupaten Jombang
- 4) Menjelaskan kepada responden mengenai penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
- 5) Membagikan kuesioner kurang lebih 60 menit, dimana 30 menit untuk kuesioner tingkat stress dan 30 menit untuk kuesioner pola makan.
- 6) Pengisian kuesioner dilakukan secara bersamaan yang dipandu oleh peneliti.
- 7) Setelah semua data kuesioner terkumpul, peneliti melakukan analisa data
- 8) Menyusun hasil penelitian.

4.8.3 Pengolahan data

Setelah semua data terkumpul maka selanjutnya dilakukan pengolahan data melalui tahapan *editing, coding, scoring* dan *tabulating*.

1. *Editing*

Editing merupakan suatu usaha untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan, *editing* bisa dilakukan saat tahap pengumpulan data atau setelah pengumpulan data. Notoatmodjo (2010, h. 176), mengatakan bahwa *editing* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk pengecekan dan memperbaiki isian formulir atau kuesioner tersebut :

- a. Apakah lengkap, yang artinya dimana pertanyaan atau pernyataan sudah terisi.
- b. Apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan terbaca.
- c. Apakah jawaban relevan dengan pertanyaan.
- d. Apakah jawaban dari pertanyaan konsisten dengan pertanyaan yang lain.

2. *Coding*

Coding merupakan kegiatan untuk mengklasifikasikan jawaban responden sesuai dengan kriteria tertentu yang ditandai dengan kode tertentu yang biasanya berupa angka. Penelitian ini menggunakan beberapa kode pada bagian-bagian tertentu untuk mempermudah dalam proses tabulasi dan analisa data.

a. Responden

R₁ : Responden 1

R₂ : Responden 2

R₃ : Responden 3

R_n : Responden n

b. Jenis kelamin murid

L : Jenis kelamin laki-laki

P : Jenis kelamin perempuan

c. Usia murid

U_1 : 10 tahun

U_2 : 11 tahun

U_n : n tahun

d. Pendidikan orang tua

1 = SD

2 = SMP

3 = SMA/SMU/SMK

4 = Perguruan tinggi

e. Kelas Murid

K_1 : Kelas 5

K_2 : Kelas 6

f. Tinggal bersama

7A : Orang tua

7B : Paman atau bibi

7C : Kakek atau nenek

7D : Orang tua asuh

7E : Lain-lain

g. Pernah tidak naik kelas

Y : Pernah

T : Tidak pernah

h. Ekstrakurikuler

E1 : Al-Banjari

E2 : Futsal

E3 : Voli

E4 : Pramuka

E6 : Tidak mengikuti ekstrakurikuler

i. Kegiatan diluar sekolah

L1 : Tidak ada

L2 : Les privat

L3 : Les bimbel

L4 : Les Musik

L5 : Les sepak bola

L6 : Les mata pelajaran khusus

Ln : Kegiatan n

3. *Scoring*

Scoring adalah proses pemberian nilai atau skor. Dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan memberikan skor 4 jika tuap hari, 3 jika sering, 2 jika kadang-kadang dan 1 jika tidak pernah yang berbentuk pernyataan positif, sedangkan dalam bentuk negatif 1 jika tiap hari, 2 jika sering, 3 jika kadang-kadang dan 4 jika tidak, untuk penilaian pola makan.

4. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan tabel untuk jawaban-jawaban yang telah di beri kode (Setiawan dan Saryono, 2011).

a. Untuk mengetahui tingkat stress murid menggunakan kuesioner dengan ketentuan sebagai berikut :

- (1) Normal : 0-20
- (2) Stress ringan : 21-40
- (3) Stress sedang : 41-60
- (4) Stress berat : 61-80

b. Untuk mengetahui pola makan murid menggunakan kuesioner dengan ketentuan sebagai berikut :

- (1) Baik : 76-100%
- (2) Cukup : 56-75%
- (3) Kurang : <56%

(Nursalam, 2015)

c. Kriteria penafsiran presentase yang dikemukakan oleh Arikunto (2006), adalah sebagai berikut :

- 0% : Tidak ada
- 1%-25% : Sebagian Kecil
- 26%-49% : Hampir separuhnya
- 50% : Separuhnya
- 51%-75% : Sebagian besar
- 76%-99% : Hampir seluruhnya
- 100% : Seluruhnya

4.7.4 Analiasis data

Analisa data merupakan bagian terpenting dalam mencapai tujuan penelitian, dimana pada analisa data akan menjawab pertanyaan-

pertanyaan penelitian untuk mengungkap fenomena (Nursalam, 2016.h : 197). Menurut Hidayat (2009, h.107) dalam proses menganalisis data harus diolah terlebih dahulu dengan tujuan mengubah data menjadi informasi.

Pengolahan data secara statistik bertujuan membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan mendapatkan informasi yang berguna untuk pengambilan keputusan terutama dalam persetujuan hipotesis.

1. Analisis *univariat*

Analisis *univariat* merupakan analisis tiap variabel dari hasil penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Notoadmodjo, 2010).

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan frekuensi dan skala ordinal untuk mengubah data menjadi lebih berarti yang dapat digunakan sebagai landaasan untuk menyusun kesimpulan yang diukur dengan :

a. Tingkat stress

Menurut Syamsuddin (2017), dalam mengelompokan tingkat stress digunakan teknik analisa penilaian. Persamaan yang digunakan untuk menentukan rentang tersebut adalah :

$$I = \frac{\Sigma \text{soal} \times \Sigma \text{alternatif jawaban}}{\Sigma \text{kategori}}$$

Keterangan :

Σ soal : Jumlah soal

Σ alternatif jawaban : Jumlah alternatif jawaban

Σ kategori : Jumlah kategori

Dalam penelitian ini mempunyai empat alternatif jawaban yaitu 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah soal 20 yang akan dibagi menjadi 4 kategori yaitu normal, stress ringan, dan stress berat.

Sehingga kategorinya :

Normal : 0-20

Stress ringan : 21-40

Stress sedang : 41-60

Stress berat : 61-80

b. Pola makan

Dalam mengkategorikan pola makan menurut Arikunto, (2006) dalam Firdaus, (2013) digunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentasi

f : Jumlah jawaban yang benar

N : Jumlah skor maksimal, jika semua jawaban benar

Kriteria :

Baik : 76-100%

Cukup : 56-75%

Kurang: <56%

2. Analisis *bivariate*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola makan, oleh karena itu perlu dilakkukan teknis statistic

non parametrik uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kesalahan (α) = 0,05 dengan bantuan komputer. Kriteria pengambilan keputusan ini adalah :

- a. Bila nilai $\rho < 0,05$ maka ada hubungan tingkat stress dengan pola makan di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.
- b. Bila nilai $\rho > 0,05$ maka tidak ada hubungan tingkat stress dengan pola makan di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

4.8 **Etika penelitian**

Izin penelitian dari pimpinan lembaga atau institusi yang dipilih untuk menjadi tempat penelitian merupakan hal yang penting dan tidak boleh ditinggalkan. Langkah yang perlu ditempuh untuk memperoleh izin tersebut adalah mendapat rekomendasi dari ketua program studi Sarjana Keperawatan STIKES ICME Jombang. Setelah semua izin selesai peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan etika dalam penelitian. Masalah etika yang harus diperhatikan menurut Hidayat (2007, h. 82) antara lain :

1. *Informed consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Tujuan *informed consent* adalah memberikan informasi kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian serta dampaknya, jika subjek bersedia maka

diharuskan menandatangani lembar persetujuan dan jika subjek tidak bersedia peneliti harus menghargai hak responden. Informasi yang harus tercantum dalam lembar *informed consent* adalah partisipasi responden, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. *Anonymity*

Etika penelitian memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality*

Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

BAB 5
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

5.1.1. Gambaran lokasi penelitian

SD Negeri Candimulyo 1 merupakan salah satu SD Negeri di Jombang yang terletak di Jl. Teratai Gg. VII, No. 20 Candimulyo, Jombang. Murid di SDN Candimulyo 1 Jombang saat ini ada 195 murid, yang terbagi menjadi 6 kelas.

5.1.2. Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dikategorikan menjadi 9-10 tahun dan 11-12 tahun, yang dapat dilihat dari tabel 5.1.

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	10 tahun	9	15,0
2	11 tahun	31	51,7
3	12 tahun	18	30,0
4	13 tahun	2	3,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 11 tahun yakni sebanyak 51,7% atau sebanyak 31 responden.

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden dikategorikan menjadi jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	38	63,3
2	Perempuan	22	36,7
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 63,7% atau 38 responden.

3. Karakteristik responden berdasarkan kelas

Karakteristik responden berdasarkan kelas di kategorikan menjadi kelas 4 dan kelas 5 yang dapat dilihat pada tabel 5.3

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelas di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas 6	30	50
2	Kelas 5	30	50
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa separuh responden berasal dari kelas 6 dan separuhnya dari kelas 5 yakni 50% murid dari total responden

4. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua di kategorikan D3/S1/S2, SMA/SMK, SMP, SD yang dapat dilihat pada tabel 5.4

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Pendidikan Orang Tua	Frekuensi	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 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai orang tua yang berpendidikan sampai SMA/SMK yaitu sebanyak 60% atau 36 responden.

5. Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal di kategorikan menjadi bersama orang tua, paman/bibi, kakek/nenek, orang tua asuh, danlain-lain yang dapat dilihat pada tabel 5.5.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Tempat Tinggal	Frekuensi	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 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tinggal bersama orang tuanya yaitu sebanyak 96,7% atau 58 responden.

6. Karakteristik responden berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti

Karakteristik responden berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti di kategorikan menjadi al- banjari, futsal, voli, pramuka yang dapat dilihat pada tabel 5.6.

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi karakteristik responden ekstrakurikuler yang diikuti di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Ekstrakurikuler Yang Diikuti	Frekuensi	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	Tidak ikut ekstra apapun	2	3,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden mengikuti ekstrakurikuler Al-Banjari yaitu sebanyak 33,3% atau 20 responden.

7. Karakteristik responden berdasarkan kegiatan luar sekolah

Karakteristik responden berdasarkan kegiatan luar sekolah di kategorikan menjadi bimbel, les privat, ngaji, les lainnya yang dapat dilihat pada tabel 5.7.

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi karakteristik responden kegiatan luar sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Kegiatan Luar Sekolah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bimbel	18	30,0
2	Karate	2	3,3
3	Les B. Inggris	3	5,0

No.	Kegiatan Luar Sekolah	Frekuensi	Persentase (%)
4	Les Privat	1	1,7
5	Les Banjari	1	1,7
6	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 5.7 menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden tidak mempunyai kegiatan lain diluar sekolah yakni sebanyak 40% atau 24 responden.

8. Karakteristik responden berdasarkan pernah tidak naik kelas

Karakteristik responden berdasarkan berdasarkan pernah tidak naik kelas di kategorikan menjadi pernah dan tidak pernah yang dapat dilihat pada tabel 5.8

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan berdasarkan pernah tidak naik kelas di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Berdasarkan Pernah Tidak Naik Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	5	8,3
2	Tidak pernah	55	91,7
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah tidak naik kelas yakni 91,7 % atau 55 responden.

5.1.3. Data khusus

1. Tingkat stress anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress yang dialami anak usia sekolah dikategorikan menjadi normal, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat yang dapat dilihat pada tabel 5.9

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi tingkat stress responden di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Tingkat stress	Frekuensi	Prosentase (%)
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 5.9 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berada dalam tingkatan stress ringan yakni 86,7% atau sebanyak 52 responden.

2. Pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Karakteristik pola makan anak usia sekolah dikategorikan menjadi baik, cukup dan kurang yang dapat dilihat pada tabel 5.10.

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi pola makan responden di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

No.	Pola Makan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	1	1,7
2	Cukup	35	58,3
3	Kurang	24	40
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar menunjukkan pola makan cukup yakni 58,3% atau sejumlah 35 responden.

3. Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah

Tabel 5.11. Tabulasi silang hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada April 2018

		Pola Makan						Total	Persentase (%)
		Baik		Cukup		Kurang			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Tingkat stress	Normal	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ringan	1	1,9	34	65,4	17	32,7	52	100
	Sedang	0	0	1	20,0	4	80,0	5	100
	Berat	0	0	0	0	3	100	3	100
Total		1	1.7	35	58,3	24	40	60	100

Uji *rank spearman* p-value = 0,003 $\alpha=0,05$

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang, dari 60 responden didapatkan sebagian besar memiliki pola makan cukup dengan tingkat stress yang ringan sebanyak 34 responden (65,4%).

Hasil pengujian statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman*, nilai signifikansi tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah adalah diperoleh $0,003 < \alpha = 0,05$ maka H1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

5.1. Pembahasan

Bagian ini menjelaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu tentang hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

5.2.1. Tingkat stress anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum dalam tabel 5.9 hampir seluruhnya responden berada dalam tingkatan stress ringan yakni 86,7 % atau sebanyak 52 responden. Menurut peneliti bahwa anak mempunyai banyak tekanan baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri. Dalam menuntut ilmu baik di rumah maupun di sekolah anak banyak mengalami tekanan, dimana banyaknya beban pelajaran yang diterima anak dan banyaknya tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru sehingga mengurangi waktu anak untuk istirahat atau bermain, hal itu menyebabkan anak stress. Tekanan dari orang tua yang menuntut anak mendapat nilai bagus akan memaksa anak belajar lebih keras dan mereka membatasi semua bentuk hiburan seperti menonton Tv dan bermain sehingga akan meningkatkan stress yang dialami oleh anak. Persaingan dengan siswa lain juga akan menyebabkan anak untuk mengalami stress. Anak usia sekolah akan mengalami stress dalam beberapa tingkatan. Namun banyak orang tua yang menganggap hal tersebut bukan merupakan masalah yang penting, hal ini dikarenakan karena anak masih kurang pengalaman dalam menunjukkan kondisi psikis yang dialaminya.

Stress akademik merupakan stress yang bersumber dari proses belajar mengajar atau sesuatu yang mempunyai kaitanya dengan kegiatan belajar biasa deikenal dengan tekanan akademik yang berasal dari naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, nilai ulangan yang didapat, beasiswa, menejemen waktu, jurusan yang akan diambil, kecemasan ujian dan karir (Desmita, 2011 dalam Oktamiati, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Freeman (2007) dalam Oktamiati (2011), mengenai hubungan antara pekerjaan rumah dan perilaku kognitif dimana kecemasan dan insomnia yang merupakan masalah yang dialami oleh siswa ketika mengerjakan pekerjaan rumah menunjukkan hasil bahwa siswa melaporkan emosi negatif saat mengerjakan pekerjaan rumah sebagai stress.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 11 tahun yakni sebanyak 51,7% atau sebanyak 31 responden. Menurut peneliti semakin bertambahnya usia anak maka beban atau tekanan yang diterima anak maka semakin tinggi. Pada usia anak-anak mereka mempunyai sifat kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan dengan praktis, mempunyai rasa ingin tahu dan minat belajar yang tinggi. Usia 11 tahun merupakan tahap akhir usia anak-anak sebelum mereka berada pada usia remaja. Pada masa ini anak akan mengalami yang namanya pubertas, dimana anak akan mengalami perubahan fisik yang akan berpengaruh terhadap perilaku, sikap, dan emosi anak. Selain mengalami pubertas pada usia ini anak dituntut untuk belajar bertanggung jawabkan atas perilaku yang dilakukan oleh anak.

Sebelum usia 11 tahun, anak masih membutuhkan orang tua atau guru dalam menyelesaikan tugasnya, namun pada saat usia sekitar 11 tahun anak harus menyelesaikan tugasnya sendiri dan berusaha menyelesaikan secara mandiri. Saat anak tidak mampu menyelesaikan masalah atau menahan tekanan-tekanan dari luar atau dari dalam dirinya akan menimbulkan stress pada anak (Laela, 2008). Menurut Wong (dalam Oktamiati, 2013) usia anak sekolah merupakan usia 6-12 tahun, yang menjadikan sekolah sebagai pengalaman inti anak. Periode ini anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilaku yang dirinya lakukan dalam berhubungan dengan orang tua, teman, dan orang lain. Pada usia sekolah anak mendapatkan dasar-dasar pengetahuan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa serta memperoleh ketrampilan tertentu.

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 63,7% atau 38 responden. Menurut peneliti stress bisa mengenai siapa saja baik laki-laki maupun perempuan. Laki-laki dan perempuan mempunyai tanda gejala dan coping yang berbeda. Laki-laki lebih menunjukkan stress dengan emosi dan kekerasan, sedangkan perempuan lebih pada perasaan, dimana mereka akan menangis jika merasa tidak mampu menghadapi tekanan. Perempuan lebih rentan terhadap stress, namun para perempuan lebih ekspresif dalam mengelola stress, perempuan lebih terbuka membicarakan rasa stress yang mereka alami dibanding dengan laki-laki. Farsih (2011) dalam Oktamiati (2011), mengatakan bahwa ada perbedaan tanda dan gejala yang ditunjukkan anak laki-laki dan anak perempuan saat mengalami stress. Dimana anak

perempuan lebih merasa sakit perut, gemetaran, menggigil, dan nafas cepat, sedangkan anak laki-laki lebih merasa ketakutan, ingin memukul seseorang, kakuan otot berlebih dan penurunan nafsu makan. Taufik dkk (2013) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa separuh responden berasal dari kelas 6 dan separuhnya dari kelas 5 yakni 50% murid dari total responden yang terdiri masing-masing kelas sebanyak 30 responden. Menurut pendapat peneliti perbedaan kelas dapat mempengaruhi tingkat stress, dimana setiap kelas mempunyai kondisi dan suasana yang berbeda-beda dengan kelas yang lainnya. Kondisi lingkungan kelas yang berbeda dan suasana yang berbeda akan mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Kelas yang ramai akan membuat anak merasa tidak nyaman dalam belajar. Selain kondisi kelas perbedaan tingkat kelas tertentu juga dapat mempengaruhi jam belajar siswa, dimana semakin tinggi tingkat kelas maka jam belajar akan semakin panjang, namun lama belajar antara kelas lima dan kelas enam tidak mempunyai perbedaan

Menurut Shindler (2010) dalam Oktamiati (2011), menyatakan bahwa penyebab stress akademik di sekolah salah satunya adalah iklim kelas yaitu interaksi antara guru dan siswa, siswa dengan siswa, cara mengajar guru, iklim kelas juga dapat berpengaruh terhadap prestasi siswa yang akan menurun karena iklim kelas yang buruk. Menurut Dokumen Kurikulum Pendidikan (2013), yang menyatakan bahwa siswa kelas 4-6

sekolah dasar mempunyai beban belajar selama 36 jam dalam seminggu dengan jam belajar selama 40 menit.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai orang tua yang berpendidikan sampai SMA/SMK yaitu sebanyak 60% atau 36 responden. Peneliti berpendapat bahwa orang tua merupakan orang pertama yang memberikan pendidikan pada anak dan untuk membentuk sifat dan karakter anak. Orang tua akan mendorong anak untuk memperoleh masa depan yang baik sehingga orang tua lebih menekan anak untuk belajar lebih giat. Pendidikan yang telah ditempuh orang tua juga akan menentukan pola asuh yang diterapkan pada anak, secara tidak langsung pendidikan orang tua akan mempengaruhi perkembangan psikologis anak. Jenjang pendidikan yang ditempuh orang tua juga menentukan bagaimana cara orang tua mendidika anaknya, orang tua yang mempunyai pendidikan lebih tinggi lebih banyak menyerap informasi dibandingkan dengan orang tua anak yang mempunyai pendidikan yang rendah.

Gunarsa & Gunarsa 1995 dalam Laila 2008, mengatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua memiliki hubungan yang positif terhadap cara mendidik dan mengasuh anak, dimana tingkat pendidikan secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi cara, pola, kerangka berpikir, persepsi, pemahaman dan kepribadian yang nantinya akan menjadi bekal dalam berkomunikasi. Utami (2008), menyatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua berpengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikososial anak prasekolah.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tinggal bersama orang tuanya yaitu sebanyak 96,7% atau 58 responden. Menurut peneliti peran orang tua sangat penting terhadap perkembangan sosial, emosional dan moral. Orang tua yang tinggal jauh dengan anak akan sulit untuk memberikan perhatian kepada anak-anaknya serta orang tua akan sulit untuk mengetahui perkembangan dan keadaan anak yang sebenarnya. dibandingkan dengan orang tua yang tinggal dekat dengan anaknya. Keberadaan orang tua yang jauh dengan anak juga akan membuat anak merasa khawatir dan cemas. Anak merasa kesepian dan merasa bahwa orang tuanya kurang menyayangi dirinya dan kurang diperhatikan. Selain itu anak akan merasa ire dengan temannya yang mempunyai orang tua yang tinggal didekat mereka.

Sekumene (2001) (dalam Harmaini, 2013), melakukan penelitian mengenai dampak keberadaan orang tua terhadap perkembangan anak di Jepang, dimana orang tua di Jepang sering berada di luar rumah untuk melakukan pekerjaan selama beberapa hari sehingga kurang memberikan perhatian terhadap anaknya. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa anak-anak yang sering ditinggal oleh orang tuanya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding dengan anak yang dekat dengan orang tuanya.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden mengikuti ekstrakurikuler AI-Banjari yaitu sebanyak 33,3% atau 20 responden dan 25,0% (15 responden) mengikuti ekstra kurikuler lebih dari satu. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan murid

sekolah di luar jam belajar, kegiatan ini dianggap penting dalam pendidikan anak. Banyak orang tua yang menghendaki anaknya mengikuti ekstrakurikuler dengan alasan untuk mengembangkan bakat. Anak-anak yang mengikuti banyak ekstrakurikuler akan mempunyai jadwal yang padat. Tidak semua anak dapat bertahan dengan kondisi jadwal yang padat, kondisi jadwal yang padat akan membuat anak dalam kondisi rentan stress dan mengalami penurunan prestasi karena tidak optimal belajar yang diakibatkan oleh kejenuhan yang dialami oleh anak.

Sekarningrum dkk 2010, dalam penelitian korelasi kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stress pada anak sekolah dasar menyatakan bahwa semakin banyak anak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maka semakin tinggi skor stress.

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden tidak mempunyai kegiatan lain diluar sekolah yakni sebanyak 40% atau 24 responden. Anak yang tidak mengikuti kegiatan diluar sekolah mempunyai sedikit waktu luang, dimana anak dapat menggunakan kesempatan tersebut untuk beristirahat, melakukan hobi, menonton TV dan bermain dengan teman sebayanya dibanding dengan anak yang mengikuti kegiatan diluar sekolah.

Bryant (1992) dalam Laela (2008), mengatakan bahwa kegiatan leisure (kebebasan untuk melakukan apa saja yang kita mau tanpa ada rasa keterpaksaan) sebagai alokasi waktu luang dapat memberikan kepuasan langsung bagi orang yang melakukan. Delongis dkk (1988) dalam Laela (2008), mengatakan bahwa banyaknya aktivitas yang dilakukan setelah

pulang sekolah dapat memicu terjadinya stress, waktu untuk hiburan dan rekreasi tidak mencukupi karena tidak memiliki waktu luang yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya kegiatan yang harus dilakukan.

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah tinggal kelas yakni 91,7 % atau 55 responden dan 8,3 (5 responden) mengatakan pernah tidak naik kelas. Semua siswa berkeinginan naik kelas, oleh karena itu mereka berusaha menguasai materi pelajaran untuk mendapatkan hasil yang memuaskan agar tidak tinggal kelas. Sebagian anak yang sudah berusaha namun harus tinggal kelas akan menerima akibat dan kerugian, salah satunya adalah menimbulkan efek psikologis bagi anak. Anak yang tinggal kelas cenderung akan minder dan malu, apalagi bagi anak yang pernah tinggal kelas dua kali atau lebih akan membuat siswa tidak bersemangat dan merasa malas untuk belajar. Anak yang pernah tinggal kelas akan merasakan jenuh karena harus mengulang lagi pelajaran yang telah dipelajari. Menurut Syah (1991) dalam Rohman (2018), mengatakan bahwa terlalu lama waktu yang digunakan untuk belajar dengan atau tanpa istirahat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar.

Berdasarkan dari hasil perhitungan skor jawaban kuesioner terjadinya stress disebabkan oleh faktor lingkungan dan faktor dari dalam diri sendiri. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa parameter lingkungan mempunyai pengaruh lebih besar terhadap terjadinya stress. Banyaknya tugas atau PR yang menyebabkan anak kesulitan untuk tidur atau tidur tidak nyenyak seperti biasanya, merasa tegang, tidak tenang, dan terancam

saat lupa mengerjakan PR, dan merasa gugup saat harus bertemu atau masuk pelajaran yang gurunya ditakuti mempunyai pengaruh besar terhadap terjadinya stress pada anak dari beberapa penyebab lainnya. Keberadaan PR sangat berpengaruh pada konsisi psikologis anak, tugas yang menumpuk akan menambah tekanan pada anak dan membuat anak merasa tersiksa. Anak akan menghabiskan waktu lebih dari 3 jam untuk mengerjakan PR, hal tersebut akan bisa mempengaruhi waktu istirahat anak. Selain mendapat banyak tugas sebagian besar anak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan lain diluar sekolah, dimana kegiatan tersebut dapat menyita waktu anak lebih banyak sehingga anak kehilangan waktu untuk sekedar bermain guna merilekskan pikiran.

5.2.2. Pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar menunjukkan pola makan cukup yakni 58,3% atau sejumlah 35 responden. Menurut peneliti kondisi ini kemungkinan disebabkan karena kebiasaan anak-anak memilih makanan berdasarkan apa yang mereka suka tanpa mempertimbangkan kebersihan, sehat tidak sehat dan kandungan gizi pada makanan yang mereka makan, mereka cenderung lebih suka mengonsumsi makanan ringan atau snack yang cenderung mempunyai rasa manis. Kebiasaan anak yang lebih memilih makanan ringan atau snack akan membuat anak teralihkan dari makanan sehat. Selain kebiasaan jajan aktivitas juga dapat mempengaruhi pola makan anak. Banyaknya aktivitas anak dapat menyita waktu anak dan

fokus anak untuk melakukan aktivitas tersebut, sehingga banyak anak yang melupakan waktu makannya.

Amourisva (2015), mengatakan bahwa banyak kebiasaan makan yang tidak baik disebabkan oleh pengaruh perilaku jajan, seperti tidak mau sarapan, suka makanan cepat saji, gemar makan snack yang cenderung mengandung lemak dan gula. Wardlaw dan Hampl (2007) dalam Kusuma dkk (2015) mengatakan bahwa kesibukan mengeksplorasi lingkungan akan membuat sebagian anak teralihkan dari makanan.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 11 tahun yakni sebanyak 51,7% atau sebanyak 31 responden. Menurut peneliti usia dapat mempengaruhi pola makan anak. Anak-anak cenderung terlalu banyak memilih makanan yang disukai, kebanyakan dari anak-anak akan memilih makanan-makanan yang bersifat kurang sehat. Anak usia sekolah biasanya lebih tidak menyukai makan sayur. Semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula kebutuhan energi anak, anak membutuhkan banyak energi untuk memberikan kekuatan pada anak sehingga anak mampu menjalankan aktivitasnya. Semakin banyaknya anak membutuhkan energi maka semakin besar pula nafsu makan anak, hal tersebut membuat pola makan anak akan semakin tinggi.

Anak usia sekolah lebih menyukai jajanan seperti bakso, siomay, gorengan, makanan-makanan manis seperti kue dan banyak diantara mereka yang menolak makan sayur yang dicampur seperti gado-gado pecel dan sayur asem (Almatsier, 2011). Semakin tinggi usia semakin

tinggi juga kebutuhan gizi anak. Sebagian besar anak usia sekolah menghabiskan waktu untuk aktivitas diluar rumah yaitu 3-6 jam disekolah dan beberapa jam untuk bermain serta berolahraga, hal tersebut membuat anak memerlukan energi lebih banyak. Semakin tinggi usia semakin tinggi juga kebutuhan gizi anak (Laela, 2008).

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 63,7% atau 38 responden. Jenis kelamin menurut peneliti juga dapat mempengaruhi pola makan anak. Biasanya anak laki-laki lebih banyak membutuhkan sumber energi, hal itu disebabkan karena jenis permainan anak yang biasa dimainkan anak laki-laki. Anak laki-laki lebih suka permainan yang dapat menguras energi dibanding anak perempuan, seperti anak laki-laki lebih suka main bola, sepeda dan permainan lainnya yang bersifat menguras tenaga, sedangkan anak perempuan lebih suka main boneka dan masak-masak atau mainan lainnya yang tidak memerlukan enekrgi yang banyak.

Anak laki-laki lebih menyukai asupan energi dan zat gizi yang lebih besar dibandingkan oleh anak perempuan, yang disebabkan oleh nafsu makan anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan (Worthington, dkk, 2006). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci (2009) yang menyatakan bahwa anak laki-laki lebih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi energi dan karbohidrat dibandingkan dengan anak perempuan.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai orang tua yang berpendidikan sampai SMA/SMK

yaitu sebanyak 60% atau 36 responden. Pendidikan orang tua mempunyai pengaruh yang cukup kuat terhadap perkembangan anak. Orang tua yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan mudah menyerap informasi, sehingga orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih banyak mempunyai informasi. Orang tua yang mempunyai pendidikan tinggi juga lebih mengetahui makanan yang layak dikonsumsi anak dan yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh anak. Mereka juga sering mencari dan menggali informasi lebih terutama mengenai kesejahteraan dan kesehatan anak. Selain itu pendidikan orang tua akan mempengaruhi pekerjaan yang dimiliki orang tua sehingga akan berpengaruh pada perekonomian keluarga. Dalam penelitian Devi (2004) tentang tingkat pendidikan ibu, hubungannya dengan perilaku makan dan status gizi siswa sekolah dasar menunjukkan hasil adanya hubungan antara pendidikan ibu dan pengetahuan tentang gizi ibu terhadap perilaku makan anak, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik perilaku konsumsi makanan dan semakin baik status gizinya.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tinggal bersama orang tuanya yaitu sebanyak 96,7% atau 58 responden. Menurut peneliti pola asuh orang tua sangat penting untuk anak, dibanding dengan orang lain ibu lebih bisa membuat anak untuk menuruti gaya pengasuhannya. Biasanya ibu biasanya lebih bisa menekan anak untuk lebih menuruti apa yang dikatakan oleh ibu, sehingga saat ibu mengatakan anak harus makan mau tidak mau anak akan makan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Latifah dkk (2016) tentang

pengaruh pengasuhan ibu dan dan nenek terhadap perkembangan kemandirian dan kognitif anak usia pra sekoah yang menyatakan bahwa, ibu memiliki gaya pengasuhan yang otoriter, ibu lebih sering menekan anak untuk menurut pada ibu dibanding dengan nenek yang lebih memiliki gaya pengasuhan yang permisif

Berdasarkan pada tabel 5.6 dan 5.7 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya anak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yakni sebanyak 96,7 % dan sebagian besar anak mempunyai kegiatan diluar sekolah yakni sebanyak 60%. Peneliti berpendapat semakin banyaknya kegiatan atau aktivitas yang dimiliki anak baik di sekolah maupun diluar sekolah dapat mempengaruhi pola makan anak. Semakin banyak aktivitas yang dimiliki anak maka semakin sedikit pula waktu yang dimiliki oleh anak untuk istirahat atau sekedar untuk menyantap makanan. Anak juga sering melupakan atau bahkan sengaja melewati waktu makannya hanya untuk melaksanakan kegiatan yang mereka punya. Selain menghabiskan waktu istirahat anak aktivitas yang mereka miliki mengambil alih sepenuhnya fokus anak. Fokus anak terhadap aktivitas yang mereka punya dapat mengalihkan perhatian anak terhadap makanan, hal itu membuat anak kehilangan nafsu makan.

Wardlaw dan Hampl (2007) dalam Kusuma dkk (2015) mengatakan bahwa kesibukan mengeksplorasi lingkungan akan membuat sebagian anak teralihkan dari makanan

Hasil perhitungan kuesioner menunjukana komposisi makanan mempunyai nilai skor yang tinggi, frekuensi makan mempunyai nilai

cukup dan aktivitas menunjukkan nilai yang rendah. Dari hasil diketahui walaupun komposisi makan anak baik dengan mempunyai jenis komposisi makanan yang beragam tidak membuat anak mempunyai pola makan yang baik. Frekuensi makan anak yang kurang baik dengan ditunjukkan banyaknya anak menyatakan hanya kadang-kadang makan tiga kali dalam sehari, bahkan ada yang menyatakan tidak pernah makan tiga kali sehari. Banyak anak yang melewatkan atau tidak terbiasa untuk sarapan pagi, selain itu banyak anak yang menyatakan mengkonsumsi snack lebih dari tiga kali dalam sehari.

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

Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dapat diketahui dengan uji *rank spearman*. Dari uji *rank spearman* didapatkan hasil $p = 0,003$ berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 5.11 bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebagian besar memiliki pola makan cukup yakni sebanyak 65,4 % dan sebagian kecil mempunyai pola makan baik sebanyak 1,9% dan hampir separuhnya mempunyai pola makan kurang sebanyak 32,7%. Tingkat stress sedang hampir seluruhnya memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak 80% dan sebagian kecil memiliki pola

makan cukup yaitu sebanyak 20%. Tingkat stress berat seluruhnya atau 100% mempunyai pola makan yang kurang.

Menurut peneliti keadaan stress dapat mempengaruhi selera makan anak, namun setiap anak mempunyai respon yang berbeda. Beberapa anak akan makan banyak, namun lainnya makan lebih sedikit saat stress. Keadaan emosi yang tidak sehat akan merubah nafsu makan. Pada kondisi stress anak akan mengalami penurunan keinginan dan minat terhadap makanan. Misalnya saat anak dimarahi oleh orang tua karena nilai yang jelek atau anak merasa gagal dalam menghadapi ujian. Semakin banyak orang tua menuntut dan menekan anak untuk menjadi apa yang mereka inginkan akan membuat anak semakin merasa tertekan. Banyaknya tekanan yang dialami oleh anak akan membuat anak merasa terancam sehingga memicu meningkatnya stress, pada kondisi ini mereka cenderung akan menyiksa diri akan lebih banyak melamun dan mengabaikan pola makannya Saat kondisi stress dapat menekan nafsu makan yang dilakukan oleh otak untuk menekan rasa lapar.

Menurut Anton (2006) dalam Laila (2008), mengatakan bahwa kekhawatiran orang tua terhadap prestasi anak dapat menyebabkan stress pada anak-anak, kecemasan orang tua akan prestasi anak membuat orang tua mengikutsertakan anak dalam berbagai kursus tanpa membarikan anak ruang untuk bermain dan bersosialisasi yang akan membuat anak merasa jenuh dan prestasinya menurun. Menurut Kalat (2010) dalam Wirdah (2012), mengatakan bahwa saat kondisi stress sistem syaraf mengaktifkan sistem imunitas untuk meningkatkan produksi sel NK (sel *Natural Killer*),

sekresi sitokin dan leukosit. Meningkatnya kadar sitokin dapat membantu menanggulangi infeksi, namun peningkatan sitokin juga dapat memicu otak untuk menghasilkan gejala yang layaknya orang sakit seperti demam, mudah mengantuk dan penurunan nafsu makan.

Hasil jawaban kuesioner menunjukkan meskipun anak mengkonsumsi beragam jenis komposisi makanan namun banyak anak yang juga menyatakan hanya kadang-kadang makan tiga kali sehari, bahkan ada yang menyatakan tidak pernah makan tiga kali dalam sehari. Sebagian besar anak menyatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi snack sebanyak tiga kali dalam sehari. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi pola makan anak, dimana anak akan lebih memilih mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat ketimbang makan. Selain pola makan jawaban kuesioner juga menunjukkan bahwa anak mengalami beberapa tekanan dari lingkungan, dimana banyak anak yang merasa tidak tenang atau terancam saat guru mengadakan kuis atau lupa mengerjakan PR, merasa gugup saat harus bertemu atau masuk pelajaran yang gurunya ditakuti dan mengalami sulit tidur atau tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya saat banyak PR. Namun banyak anak yang tidak mengalami kondisi yang tidak menyenangkan seperti, merasa pusing saat ditanya orang tua mengenai nilai raport, merasa terpaksa untuk pergi ke sekolah, memunyai pikiran untuk absen dari kelas karena terlalu banyak PR. Beberapa kondisi yang dialami anak maupun tidak dialami anak tersebut dapat menunjukkan mengapa anak mengalami stress ringan.

Banyak kebiasaan makan yang tidak baik disebabkan oleh pengaruh perilaku jajan, seperti tidak mau sarapan, suka makanan cepat saji, gemar makan snack yang cenderung mengandung lemak dan gula (Amourisva, 2015). Anton (2006) dalam Laila (2008) mengatakan bahwa beban pekerjaan rumah (PR) dan tugas yang terlalu banyak, adanya guru atau orang yang ditakuti membuat anak kurang percaya diri, diejek, dimusuhi, dianggap lemah dan tidak diajak bermain oleh teman-temannya sehingga dapat menyebabkan stress.

Keberadaan orang tua disamping anak juga dapat mempengaruhi pola makan anak. Orang tua cenderung lebih otoriter terhadap anak terutama ibu, ibu biasanya lebih menekan anak agar anak menuruti apa yang dikatakan oleh ibu dibanding dengan orang lain seperti kakek atau nenek. Biasanya kakek dan nenek akan selalu lebih memanjakan cucunya, kakek dan nenek akan lebih sering menuruti apa yang di inginkan oleh cucu, dimana kakek maupun nenek akan menuruti jika cucu minta jajan dibanding dengan ibu. Dalam penelitian Latifah dkk (2016) tentang pengaruh pengasuhan ibu dan nenek terhadap perkembangan kemandirian dan kognitif anak usia pra sekoah yang menyatakan bahwa, ibu memiliki gaya pengasuhan yang otoriter, ibu lebih sering menekan anak untuk menurut pada ibu dibanding dengan nenek yang lebih memiliki gaya pengasuhan yang permisif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress mempunyai hubungan dengan pola makan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanlier dan Orgretir (2008) yang berjudul *the*

relationship between stress and eating behaviors among Turkish adolescents, menyatakan bahwa ada hubungan kausal 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. Oliveira dkk (2016) yang berjudul *association between stress and eating behaviors in college students* juga mengatakan siswa dengan tingkat stress yang tinggi memiliki skor yang lebih tinggi pada kebiasaan makan yang tidak terkontrol dan lebih sering mengonsumsi 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, dimana dinyatakan bahwa tidak semua orang yang stress mengalami perubahan nafsu makan.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Tingkat stress yang terjadi pada anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang bahwa hampir seluruhnya responden berada dalam tingkatan stress ringan.
2. Pola makan yang dialami oleh 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.

6.2. Saran

1. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua lebih memperhatikan anak-anaknya dan diharap lebih peka terhadap tanda gejala stress yang timbul pada anak serta lebih memperhatikan pola makan sang anak. Orang tua juga diharapkan untuk membiasakan anak untuk mengonsumsi sarapan sebelum berangkat sekolah atau membawakan bekal untuk anak.

2. Bagi pihak sekolah SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Pihak sekolah diharapkan membantu memantau bagaimana pola makan anak saat disekolah, dengan menyediakan jenis jajanan sehat seperti nasi goreng, jus buah, bubur ayam dan dapat mengontrol jenis jajanan dikantin. Pihak sekolah juga mempertahankan pendidikan Ilmu

Pengetahuan Alam (IPA) dan lebih membahas jajanan sehat dan membawa bekal untuk memenuhi energi mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang, khususnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi pola makan anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, J. Y. ,2014, *Stress? So What?* 1st edn. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier,2011. *Daur Kehidupan dan Gizi*. Jakarta, PT Gramedia Utama
- Amourisva, S. A.2015. *Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar* , 4, pp. 143–146.
- Anshoriy, M. N. 2008. *Pendidikan Berwawasan Kebangsaan : Kesadaran Ilmiah Berbasis Multikulturalisme*. 1st edn. Edited by A. Arifin. Yogyakarta: LKiS Pelangi Alaska.
- Arikunto, S., 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ed rev., Rineka Cipta., Jakarta, hh.174
- Bodytalk, S. (2008) *Yoga Untuk Stress*. 1st edn. Jakarta: Gramedia.
- Depkes RI., 2005, ‘*Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*’, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan 2005-2025 (RPJPBK).
- 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.
- Doddy Izawardy, dkk. 2014, ‘*Pedoman gizi seimbang*’.
- Firdaus, R. A. O. (2013) *Hubungan Pengetahuan Perawat Dwnngan Perilaku Caring Perawat*. Jombang.
- Gregson, S. R. (2000) *Stress Menegement*. Mankato: Capstone Press.
- Harmiani (2013) ‘*Keberadaan Orang Tua Bersama Anak*’, 9, pp. 80–93
- Hidayat, A. A. A. (2007) *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. 1st edn. Edited by Nurchasanah. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibung, D., 2008, *Stress Pada Anak (Usia 6-12 Tahun)*. Jakarta: Gramedia.
- Isnaeni, D. N., 2010, ‘*Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada*

Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta, Karya Tulis Ilmiah.

- Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2012. *Dokumen Kurikulum Pendidikan 2013*. pp. 1–21. Diakses 9 Agustus 2018 di : [http://:Kangmartho.com](http://Kangmartho.com).
- 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 stres 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.
- Musradinur., 2016, '*Stres Dan cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*', Jurnal Edukasi, 2(July), pp. 183–200. doi: 10.22373/je.v2i2.815.
- Navid, J. S., 2003, *Psikologi Abnormal*. 5th edn. Jakarta: Erlangga.
- 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.
- Noor, J. (2017) *METODOLOGI PENELITIAN: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. 1st edn. Jakarta: Kencana
- Notoatmodjo, S., 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam, 2015, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th edn. Edited by A. Suslia and P. P. Lestari. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Oktamiati, H & Putri. Y.S, E. (2013) '*Tingkat stres akademik anak usia sekolah terhadap sistem Full Day Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*', pp. 1–16.
- Oliviera Fernanda R., F. R., Matta, N. C. and Japur, C. C. (2016) '*Association between stress and eating behavior in college students*', *Association between stress and eating behavior in college students*, 11(1), pp. 225–238. doi: 10.12957/demetra.2016.18592.

- Qonitun, U., 2008, *Hubungan Antara Jenis Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi (Bb) Pada Anak Usia 36 – 48 Bulan (Studi 5 Posyandu Di Desa Remen Kecamatan Jenu - Tuban) Relationship Between The Type And Frequency Of Eating And The Nutritional Status (Body Weight) Of.*
- Raco, J., 2010, *BAB I Pengertian Tujuan dan Latar Belakang Penelitian Kualitatif, Metode Kualitatif (Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya).* Jakarta: Grasindo.
- Rasmun., 2004, *Stress, Koping, Dan Adaptasi.* 1st edn. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rohman, M. A. (2018) *Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di Sekolah Dasar Fullday Scholl.* Surabaya. Diakses pada 01 Agustus 2018 di : [Http://:Digilib.Uinsby.Ac.Id](http://Digilib.Uinsby.Ac.Id).
- Sanlier, N. and Ogretir, a. D. (2008) *'The relationship between stress and eating behaviors among Turkish adolescents'*, World Applied Sciences Journal, 4(2), pp. 233–237.
- Sekarningrum, P. A. and Dkk (2016) *'Korelasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Tingkat Stress Pada Anak Sekolah Dasar'*, pp. 1–16.
- Setiawan, A. dan Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan.* Jakarta : Nuha Medika.
- Subroto, M. A., 2008, *Real Food True Healt.* 1st edn. Jakarta: Agromedia.
- Suci, E. S. T. 2009. *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar Di Jakarta.* Jurnal Psikobuana, Vol. 1, hal. 29-38.
- Sugiyono., 2010, *Memahami Penelitian Kualitatif.* Alfabeta : Bandung.
- Sukadiyanto., 2010, *'Stres dan Cara Mengurangnya'*, *Cakrawala Pendidikan*, XXIX(1), pp. 55–66.
- Sulistyoningsih, H., 2011, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syamsuddin (2017) *'Komparasi Tingkat Stress Antara Mahasiswa Input Ma Dan Input Sma Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah'*, IX(2), pp. 237–248.
- Taufik, Ifdil and Ardi, Z. (2013) *'Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di*

Kota Padang', pp. 143–150.

- Ulilalbilah, A., Anggraeni, E. and Lestari, I. A., 2017, *Obesitas Anak Usia Sekolah*. 1st edn. Edited by A. N. Wakhidah. Yogyakarta: Deepublish.
- Utami, R. B. (2008) *Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pola Asuh Orang TUA Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Prasekolah Di Taman Kanak-kanak Aisyiyah II Nganjuk*. Universitas 11 Maret.
- Weinberg, R. S. and Gloud, D., 2014, *Foundations Of Sport And Exercise Psychologi*. 6th edn. USA: Human Kenitics.
- Wirdah., 2012, '*Hubungan Stress Dengan Perubahan Nafsu Makan Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiyah Kuala*'. Diakses pada 8 Maret 2018, di <http://etd.unsyiah.ac.id>
- Wong, D. L., 2009, *Wong Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. 6th edn. Jakarta: Kedokteran.
- Worthington, B. S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle*, United, Mcgraw-Hill Book Companies Inc

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan																							
		Fbruari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Konsultasi judul			■																					
2.	Penyusunan proposal				■	■	■	■	■																
3.	Pendaftaran ujian proposal									■															
4.	Ujian proposal										■														
5.	Revisi proposal											■	■												
6.	Pengambilan dan pengolahan data													■	■	■									
7.	Konsultasi hasil																	■	■	■	■				
8.	Pendaftaran ujian hasil																					■			
9.	Ujian hasil																						■		
10.	Revisi hasil																								
11.	Penggandaan dan pengumpulan skripsi																								

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



SK. MENDIKNAS NO.141/O/2005

Website : www.stikom.ac.id

No. : 494/KTI/BAAk/K31/073127/IV/2018
Lamp. : -
Perihal : Ijin Penelitian

Jombang, 23 April 2018

Kepada :

Yth. Kepala UPT Dinas Pendidikan Kec. Jombang
di
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **S1 - Keperawatan** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : MAIKE MEGGA PURNINGSARI
NIM : 143110079
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah
Waktu : 9 Mei 2018
Tempat : SDN Candimulyo 1 Jombang

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut di atas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua

H. Imam Fatoni, SKM., MM
NIK: 03.04.022



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN JOMBANG
Jl. Pattimura Nomor 3A Jombang 61418
Telp. (0321) 863619

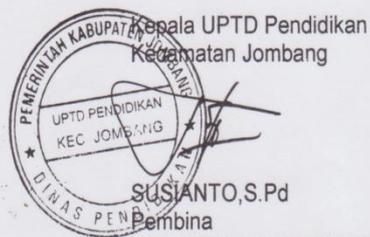
REKOMENDASI
Nomor : 422/ 268 /41516.1/2018

Berdasarkan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" tanggal 23 April 2018 tentang kegiatan penyusunan skripsi/karya ilmiah mulai tanggal 7-9 Mei 2018 di SDN Candimulyo I Kec. Jombang , maka dengan ini Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Jombang tidak keberatan memberikan rekomendasi kepada

- 1 Nama : Maike Mitra Purniasari
NIM : 14321079
- 2 Nama : Ritu Getta Febrianti
NIM : 143210091
- 3 Nama : Nirwana Dewi Agustin
NIM : 143210086
- 4 Nama : Allamul Angga Gilang N.R
NIM : 143210002

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 3 Mei 2018



SUSANTO, S.Pd
Pembina
NIP. 19611122 198002 1 001

Lampiran 4



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN JOMBANG
SDN CANDIMULYO I
Jl. Teratai VII/ 23 Jombang Telp. (0321) 854 075 Kode Pos 61413
email : sdncandi1jombang@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422.1/111/415.16.1.10 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KHOIRUL SOLEH S.Pd.
NIP : 19710203 199912 1 001
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Candimulyo 1 Jombang
Alamat : Jl. Teratai VII/ 23 Jombang

Menerangkan bahwa :

Nama : MAIKE MITRA PURNIASARI
NIM : 14321079
Asal Sekolah : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika"

bahwa nama tersebut benar-benar melakukan penelitian di SDN Candimulyo 1 Jombang pada Tanggal 7 – 9 Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai syarat penyusunan skripsi/ Karya Ilmiah.

Jombang, 31 Mei 2018

Plt. Kepala Sekolah,



KHOIRUL SOLEH, S.Pd.
NIP. 19710203 199912 1 001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : MAIKE MITRA PURNIASARI
 NIM : 14-321-0079
 Judul Skripsi : Hubungan tingkat stress dengan pola makan anak
 Usia Sekolah :
 Pembimbing : Endang Y. S.Kep.,Ns., M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASIDAN SARAN/SARAN	TAMBAHAN
	26/01'18	Acc judul	☑
	29/02'18	Masalah, data, kronologis, solusi	☑
	31/03'18	BAB1. Masalah di ringkas Revisi Bab 3.9	☑
	6/04'18	konsul kuesioner.	☑
	09/04'18	Acc usian proposal	☑

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : MAIKE MITRA PURNIASARI
 NIM : 14.321-0079
 Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA
SEKOLAH DI SDN CANDIMULYO 2 KEL JOMBANG. Kab. JOMBANG
 Pembimbing : NINING MUSTIKA HINGRUM SST, M.Kes.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	3/3 2018	Revisi bab 1. Masalah, justifikasi, knowledge & solusi	
2.	15/3 2018	Revisi bab 1. tambahkan masalah pola makan. bab 2 bab 3. lanjut bab 4.	
3.	20/3 2018	Revisi bab 1., 2 & 3. lanjut bab 4.	
4.	5/4 2018	Revisi bab 2, 3, & 4. lengkapi lampiran.	
5.	6/4 2018	Revisi bab 4. penulisan. Revisi Lampiran Ace proposal	 

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : MAKE MITRA PURNIASARI
 NIM : 19.321.0079
 Judul Skripsi : Hubungan tingkat stress dg pola makan anak usia Sekolah
 Pembimbing : Endang Yurwahiningih S.Kep.,M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN PEMBIMBING	TANGGAL
	4/06'18	Revisi bab 5 dan bab 6	
	5/06'18	Revisi bab 5 & 6 + Buat abstrak	
	25/06'18	Revisi bab 5 - 6 Revisi abstrak Lampiran ☺	
	02/07'18	Acc usman endang	

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosvidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : MAIKE MITRA PURNIASARI
 NIM : 14.321.0079
 Judul Skripsi : Hubungan tingkat stress dengan pola makan orang
 Usia Sekolah
 Pembimbing : Miring Mustika Ningrum SST.,M.Ket.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	6-6-2018	Revisi bab 5 & 6. Buat Abstrak & lampiran.	
2.	26-6-2018	Revisi bab 5 Revisi Abstrak.	
3.	28-6-2018	Acc. Siap Uji sidang final	

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Lampiran 6

Tabel Harga Kritik Dari r Product Moment

N (1)	Interval Kepercayaan		N (1)	Interval Kepercayaan		N (1)	Interval Kepercayaan	
	95% (2)	99% (3)		95% (2)	99% (3)		95% (2)	99% (3)
3	0,997	0,999	26	0,388	0,4906	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	27	0,381	0,487	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296
8	0,707	0,874	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	32	0,349	0,449	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	35	0,334	0,430	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	39	0,316	0,408	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	40	0,312	0,403	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	41	0,308	0,396	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	42	0,304	0,393	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	43	0,301	0,389	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	44	0,297	0,384	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	46	0,291	0,276	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	47	0,288	0,372	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	48	0,284	0,368			
			49	0,281	0,364			
			50	0,297	0,361			

Lampiran 7

**LEMBAR PERMINTAAN MENJADI
RESPONDEN PADA PENELITIAN**

Salam Damai Sejahtera,

Nama saya Maike Mitra Purniasari, mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES ICME Jombang. Saya akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah”. Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan serta peran perawat di masyarakat, untuk itu saya mohon partisipasi saudara untuk mengisi kuesioner atau daftar pertanyaan yang telah saya persiapkan dengan sejujurnya. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan untuk penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud-maksud lain. Sebagai bukti kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon kesediaan saudara untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Atas patisipasi saudara dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan saya ucapkan banyak terimakasih.

Jombang, April 2013
Hormat saya

Maike Mitra Purniasari
14.321.0079

Lampiran 9

KISI-KISI KUESIONER

Kisi- kisi adalah sebuah table dijabarkan seagai berikut :

Variabel	Indikator	No. Soal
Tingkat stress	1. Lingkungan	1-10
	2. Diri sendiri	11-20
Pola makan	1. Frekuensi dan waktu makan	1-7
	2. Komposisi makanan	8-15
	3. Aktivitas	16-21

Lampiran 10

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA SEKOLAH

Semua data yang terdapat pada kuesioner ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahuinya. Mohon untuk mengisi semua bagian kuesioner ini dengan baik dan jujur. Apabila terdapat bagian yang kurang jelas, silakan menanyakan kepada peneliti.

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
4. Tanggal lahir : , Umur : tahun
5. Pendidikan orang tua :
6. Bertempat tinggal :
 - a. Bersama orangtua
 - b. Paman/ Bibi
 - c. Kakek/ Nenek
 - d. Orang tua asuh
 - e. Lain-lain, sebutkan :Alasan :.....
7. Ekstrakurikuler yang diikuti :.....
.....
8. Kegiatan diluar sekolah/ Les yang diikuti:.....
.....
9. Apakah anda pernah tidak naik kelas ? YA TIDAK
Alasan :.....
10. Apakah ekstrakurikuler dan kegiatan luar sekolah/ Les mengganggu pola makan anda ? YA TIDAK
Alasan :.....

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut disajikan sejumlah pernyataan, mohon Anda baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia di sebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri Anda yang sesungguhnya. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan Anda. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 5 pilihan, yaitu:

- TH** :Jika pernyataan **TIAP HARI** anda lakukan atau anda rasakan/amalami
- S** : Jika pernyataan **SERING** anda lakukan atau anda rasakan/amalami
- KK** :Jika pernyataan **KADANG-KADANG** anda lakukan atau anda rasakan/amalami
- TP** :Jika pernyataan **TIDAK PERNAH** anda lakukan atau anda rasakan/amalami

CONTOH PENGISIAN SKALA:

No	Pernyataan	TH	S	KK	TP
1	Saya merasa bahwa saya adalah murid paling pintar di kelas				X

Jika Anda ingin mengganti jawaban Anda, berikan tanda = pada jawaban yang salah dan berikan tanda silang pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai.

CONTOH KOREKSI JAWABAN:

No	Pernyataan	TH	S	KK	TP
1	Saya merasa bahwa saya adalah murid paling pintar di kelas		X		X

Isilah pernyataan yang ada sesuai dengan diri anda dan periksalah jawaban anda, pastikan tidak ada yang kosong. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda-beda, tidak ada jawaban yang benar atau salah, dan tidak ada penilaian baik atau buruk. Semua jawaban adalah benar. Kerahasiaan jawaban anda akan terjaga sepenuhnya:

B. Kuesioner Tingkat Stress

No	PERNYATAAN	TH	S	KK	TP
1	Merasa takut karena diganggu secara fisik oleh teman sekelas atau kaka kelas.				
2	Merasa cemas setiap menghadapi ujian mendadak				
3	Merasa gugup saat harus bertemu atau masuk pelajaran yang gurunya saya takuti				
4	Kepala pusing saat orang tua saya bertanya tentang nilai raport saya.				
5	Sering menangis, akibat dimarahi orang tua karena nilai raport saya jelek				
6	Jantung berdebar kencang dan keras saat diberi pertanyaan oleh guru.				
7	Mengalami sulit tidur/tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya saat banyak PR.				
8	Mengalami tangan gemetar saat disuruh guru untuk mengerjakan soal di depan kelas.				
9	Merasa tidak tenang/tegang /terancam saat guru mengadakan kuis atau saat lupa mengerjakan PR				
10	Mudah tersinggung oleh teman sekelas atau teman sekolah lainnya.				
11	Merasa tidak memiliki harapan/putus asa ketika tidak bisa mengerjakan ujian karena tidak belajar.				
12	Perut terasa mual/kembung/mulas/diare pada saat akan pergi kesekolah.				
13	Merasa tidak sabar dan cepat marah saat merasa lapar				
14	Merasa sukar berkonsentrasi pada saat guru menerangkan pelajaran.				
15	Pura- pura sakit agar bisa tidak masuk sekolah				
16	Merasa sangat lelah/lesu/lemas/tidak memiliki tenaga untuk belajar				
17	Merasa dipaksa dengan sangat oleh orang tua (tertekan) untuk pergi kesekolah.				
18	Mengalami mimpi buruk mengenai kejadian tidak menyenangkan di sekolah				
19	Mempunyai fikiran untuk absen dari kelas karena terlalu banyak PR				
20	Malas bangun pagi untuk pergi ke sekolah				

C. Kuisiener Pola Makan

No	Pernyataan	TH	S	KK	TP
1	Mengonsumsi makanan sebanyak 3X sehari (Tidak termasuk snack)				
2	Mengonsumsi snack lebih dari 3X sehari				
3	Makan setiap 5-6 jam sekali.				
4	Menghabiskan waktu 10-20 menit dalam sekali makan				
5	Mengikuti jadwal makan teratur (pagi, siang, malam)				
6	Makan dengan porsi makan paling banyak pada makan siang				
7	Makan nasi sebagai sumber makanan pokok.				
8	Mengonsumsi sumber protein hewani (Telur, susu, ayam dll) setiap hari.				
9	Mengonsumsi tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati.				
10	Mengonsumsi makanan instan.				
11	Mengonsumsi sayuran.				
12	Mengonsumsi buah-buahan.				
13	Makan sambil meenonton TV.				
14	Melakukan olahraga/bermain/ kegiatan yang memerlukan banyak energi.				
15	Selalu belajar setelah makan.				
16	Setelah makan langsung tidur.				
17	Istirahat (duduk) sejenak setelah selesai makan				
18	Makan sambil berdiri/jalan-jalan				

Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner

Tabulasi Kuesioner Tingkat Stress

RESPON DEN	PERNYATAAN																			Tot al	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S		T
R1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	29
R2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	64
R3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	35
R4	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	29
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	22
R6	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	27
R7	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	30
R8	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	39
R9	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	55
R10	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	33

Tabulasi Kuesioner Tingkat Stress

RESPON DEN	PERNYATAAN																	Tot al	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		R
R1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	26
R2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	56
R3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	30
R4	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	28
R5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
R6	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	22
R7	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	29
R8	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	4	1	2	3	1	36
R9	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	53
R10	1	2	1	1	2	3	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	29

Tingkat Stress

Correlations																						
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	Σ
A	Pearson Correlation	1	.643*	.668*	.782**	.535	.356	.290	.753*	.863**	.501	.668*	.435	.299	.674*	.290	.766**	.766**	.598	.612	.924**	.795**
	Sig. (2-tailed)		.045	.035	.007	.111	.312	.417	.012	.001	.140	.035	.209	.402	.032	.417	.010	.010	.068	.060	.000	.006
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
B	Pearson Correlation	.643*	1	.802**	.782**	.535	.802**	.611	.753*	.518	.501	.668*	.580	.448	.368	.611	.766**	.564	.797**	.612	.753*	.837**
	Sig. (2-tailed)	.045		.005	.007	.111	.005	.060	.012	.125	.140	.035	.079	.194	.296	.060	.010	.089	.006	.060	.012	.003
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C	Pearson Correlation	.668*	.802**	1	.781**	.857**	.833**	.722*	.640*	.516	.781**	.600	.868**	.671*	.459	.722*	.754*	.452	.745*	.655*	.768**	.917**
	Sig. (2-tailed)	.035	.005		.008	.002	.003	.018	.046	.126	.008	.067	.001	.034	.182	.018	.012	.189	.013	.040	.009	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
D	Pearson Correlation	.782**	.782**	.781**	1	.488	.651*	.646*	.812**	.630	.686*	.683*	.582	.655*	.784**	.646*	.883**	.736*	.655*	.852**	.812**	.937**
	Sig. (2-tailed)	.007	.007	.008		.153	.042	.044	.004	.051	.029	.029	.077	.040	.007	.044	.001	.015	.040	.002	.004	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
E	Pearson Correlation	.535	.535	.857**	.488	1	.667*	.499	.494	.369	.602	.429	.697*	.639*	.197	.499	.517	.302	.532	.405	.677*	.698*

	ion																					
	Sig. (2-tailed)	.111	.111	.002	.153		.035	.142	.147	.294	.065	.217	.025	.047	.586	.142	.126	.397	.113	.245	.032	.025
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
F	Pearson Correlation	.356	.802**	.833**	.651*	.667*	1	.762*	.512	.215	.625	.333	.723*	.745*	.268	.762*	.704*	.201	.497	.582	.512	.752*
	Sig. (2-tailed)	.312	.005	.003	.042	.035		.010	.130	.551	.053	.347	.018	.013	.455	.010	.023	.578	.144	.078	.130	.012
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
G	Pearson Correlation	.290	.611	.722*	.646*	.499	.762*	1	.416	.155	.696*	.482	.718*	.808**	.442	1.000**	.436	.436	.628	.473	.416	.751*
	Sig. (2-tailed)	.417	.060	.018	.044	.142	.010		.232	.668	.025	.159	.019	.005	.201	0.000	.208	.208	.052	.168	.232	.012
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
H	Pearson Correlation	.753*	.753*	.640*	.812**	.494	.512	.416	1	.661*	.420	.768**	.208	.429	.382	.416	.811**	.811**	.668*	.671*	.836**	.795**
	Sig. (2-tailed)	.012	.012	.046	.004	.147	.130	.232		.037	.227	.009	.564	.216	.276	.232	.004	.004	.035	.034	.003	.006
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
I	Pearson Correlation	.863**	.518	.516	.630	.369	.215	.155	.661*	1	.605	.775**	.280	.144	.592	.155	.584	.584	.577	.704*	.661*	.679*
	Sig. (2-tailed)	.001	.125	.126	.051	.294	.551	.668	.037		.064	.009	.433	.691	.071	.668	.076	.076	.081	.023	.037	.031
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
J	Pearson Correlation	.501	.501	.781**	.686*	.602	.625	.696*	.420	.605	1	.625	.762*	.698*	.645*	.696*	.518	.283	.582	.818**	.420	.808**

	Sig. (2-tailed)	.140	.140	.008	.029	.065	.053	.025	.227	.064		.053	.010	.025	.044	.025	.125	.429	.078	.004	.227	.005
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
K	Pearson Correlation	.668*	.668*	.600	.683*	.429	.333	.482	.768**	.775**	.625	1	.325	.335	.459	.482	.452	.754*	.894**	.655*	.640*	.773**
	Sig. (2-tailed)	.035	.035	.067	.029	.217	.347	.159	.009	.009	.053		.359	.343	.182	.159	.189	.012	.000	.040	.046	.009
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
L	Pearson Correlation	.435	.580	.868**	.582	.697*	.723*	.718*	.208	.280	.762*	.325	1	.606	.498	.718*	.491	.164	.566	.473	.486	.722*
	Sig. (2-tailed)	.209	.079	.001	.077	.025	.018	.019	.564	.433	.010	.359		.063	.143	.019	.150	.652	.088	.167	.154	.018
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
M	Pearson Correlation	.299	.448	.671*	.655*	.639*	.745*	.808*	.429	.144	.698*	.335	.606	1	.513	.808*	.506	.337	.333	.610	.429	.713*
	Sig. (2-tailed)	.402	.194	.034	.040	.047	.013	.005	.216	.691	.025	.343	.063		.129	.005	.136	.341	.347	.061	.216	.021
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	Pearson Correlation	.674*	.368	.459	.784**	.197	.268	.442	.382	.592	.645*	.459	.498	.513	1	.442	.553	.553	.342	.726*	.529	.680*
	Sig. (2-tailed)	.032	.296	.182	.007	.586	.455	.201	.276	.071	.044	.182	.143	.129		.201	.097	.097	.333	.017	.116	.030
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
O	Pearson Correlation	.290	.611	.722*	.646*	.499	.762*	1.000**	.416	.155	.696*	.482	.718*	.808**	.442	1	.436	.436	.628	.473	.416	.751*
	Sig. (2-tailed)	.417	.060	.018	.044	.142	.010	0.00	.232	.668	.025	.159	.019	.005	.201		.208	.208	.052	.168	.232	.012

	tailed)							0														
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P	Pearson Correlation	.766**	.766**	.754*	.883**	.517	.704*	.436	.811**	.584	.518	.452	.491	.506	.553	.436	1	.545	.449	.757*	.811**	.815**
	Sig. (2-tailed)	.010	.010	.012	.001	.126	.023	.208	.004	.076	.125	.189	.150	.136	.097	.208		.103	.193	.011	.004	.004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Q	Pearson Correlation	.766**	.564	.452	.736*	.302	.201	.436	.811**	.584	.283	.754*	.164	.337	.553	.436	.545	1	.674*	.428	.811**	.695*
	Sig. (2-tailed)	.010	.089	.189	.015	.397	.578	.208	.004	.076	.429	.012	.652	.341	.097	.208	.103		.033	.218	.004	.026
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
R	Pearson Correlation	.598	.797**	.745*	.655*	.532	.497	.628	.668*	.577	.582	.894**	.566	.333	.342	.628	.449	.674*	1	.488	.668*	.790**
	Sig. (2-tailed)	.068	.006	.013	.040	.113	.144	.052	.035	.081	.078	.000	.088	.347	.333	.052	.193	.033		.153	.035	.007
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S	Pearson Correlation	.612	.612	.655*	.852**	.405	.582	.473	.671*	.704*	.818**	.655*	.473	.610	.726*	.473	.757*	.428	.488	1	.531	.811**
	Sig. (2-tailed)	.060	.060	.040	.002	.245	.078	.168	.034	.023	.004	.040	.167	.061	.017	.168	.011	.218	.153		.114	.004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
T	Pearson Correlation	.924**	.753*	.768**	.812**	.677*	.512	.416	.836**	.661*	.420	.640*	.486	.429	.529	.416	.811**	.811**	.668*	.531	1	.836**
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.009	.004	.032	.130	.232	.003	.037	.227	.046	.154	.216	.116	.232	.004	.004	.035	.114		.003

	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
TOTAL	Pearson Correlation	.795**	.837**	.917**	.937**	.698*	.752*	.751*	.795**	.679*	.808**	.773**	.722*	.713*	.680*	.751*	.815**	.695*	.790**	.811**	.836**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.003	.000	.000	.025	.012	.012	.006	.031	.005	.009	.018	.021	.030	.012	.004	.026	.007	.004	.003	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																						
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																						

Pola Makan

Correlations																				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	Total
A	Pearson Correlation	1	.668*	.643*	.924*	.501	.518	.674*	.782*	.535	.290	.863*	.766*	.766**	.435	.766**	.668*	.668*	.753*	.851*
	Sig. (2-tailed)		.035	.045	.000	.140	.125	.032	.007	.111	.417	.001	.010	.010	.209	.010	.035	.035	.012	.002
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
B	Pearson Correlation	.668*	1	.802*	.768*	.625	.775*	.459	.781*	.857*	.722*	.516	.754*	.452	.868*	.452	.600	1.000*	.640*	.906*
	Sig. (2-tailed)	.035		.005	.009	.053	.009	.182	.008	.002	.018	.126	.012	.189	.001	.189	.067	0.000	.046	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C	Pearson Correlation	.643*	.802**	1	.753*	.501	.518	.368	.782*	.535	.611	.518	.766*	.564	.580	.564	.668*	.802**	.753*	.828*
	Sig. (2-tailed)	.045	.005		.012	.140	.125	.296	.007	.111	.060	.125	.010	.089	.079	.089	.035	.005	.012	.003
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
D	Pearson Correlation	.924*	.768**	.753*	1	.420	.661*	.529	.812*	.677*	.416	.661*	.811*	.811**	.486	.811**	.640*	.768**	.836*	.892*
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.012		.227	.037	.116	.004	.032	.232	.037	.004	.004	.154	.004	.046	.009	.003	.001
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
E	Pearson Correlation	.501	.625	.501	.420	1	.605	.466	.533	.379	.696*	.605	.283	.518	.593	.518	.781*	.625	.420	.710*
	Sig. (2-tailed)																			
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

	Sig. (2-tailed)	.140	.053	.140	.227		.064	.175	.112	.280	.025	.064	.429	.125	.071	.125	.008	.053	.227	.021
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
F	Pearson Correlation	.518	.775**	.518	.661*	.605	1	.296	.630	.738*	.777*	.333	.584	.584	.560	.584	.516	.775**	.661*	.780*
	Sig. (2-tailed)	.125	.009	.125	.037	.064		.406	.051	.015	.008	.347	.076	.076	.092	.076	.126	.009	.037	.008
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
G	Pearson Correlation	.674*	.459	.368	.529	.466	.296	1	.784*	.197	.442	.592	.553	.553	.498	.553	.459	.459	.382	.655*
	Sig. (2-tailed)	.032	.182	.296	.116	.175	.406		.007	.586	.201	.071	.097	.097	.143	.097	.182	.182	.276	.040
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
H	Pearson Correlation	.782*	.781**	.782*	.812*	.533	.630	.784*	1	.488	.646*	.630	.883*	.736*	.582	.736*	.683*	.781**	.812*	.922*
	Sig. (2-tailed)	.007	.008	.007	.004	.112	.051	.007		.153	.044	.051	.001	.015	.077	.015	.029	.008	.004	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
I	Pearson Correlation	.535	.857**	.535	.677*	.379	.738*	.197	.488	1	.499	.369	.517	.302	.697*	.302	.429	.857**	.494	.701*
	Sig. (2-tailed)	.111	.002	.111	.032	.280	.015	.586	.153		.142	.294	.126	.397	.025	.397	.217	.002	.147	.024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
J	Pearson Correlation	.290	.722*	.611	.416	.696*	.777*	.442	.646*	.499	1	.155	.436	.436	.718*	.436	.482	.722*	.416	.705*
	Sig. (2-tailed)	.417	.018	.060	.232	.025	.008	.201	.044	.142		.668	.208	.208	.019	.208	.159	.018	.232	.023

	tailed)																			
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
K	Pearson Correlation	.863*	.516	.518	.661*	.605	.333	.592	.630	.369	.155	1	.584	.584	.280	.584	.775*	.516	.661*	.713*
	Sig. (2-tailed)	.001	.126	.125	.037	.064	.347	.071	.051	.294	.668		.076	.076	.433	.076	.009	.126	.037	.021
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
L	Pearson Correlation	.766*	.754*	.766*	.811*	.283	.584	.553	.883*	.517	.436	.584	1	.545	.491	.545	.452	.754*	.811*	.812*
	Sig. (2-tailed)	.010	.012	.010	.004	.429	.076	.097	.001	.126	.208	.076		.103	.150	.103	.189	.012	.004	.004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
M	Pearson Correlation	.766*	.452	.564	.811*	.518	.584	.553	.736*	.302	.436	.584	.545	1	.164	1.000*	.754*	.452	.811*	.760*
	Sig. (2-tailed)	.010	.189	.089	.004	.125	.076	.097	.015	.397	.208	.076	.103		.652	0.000	.012	.189	.004	.011
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	Pearson Correlation	.435	.868**	.580	.486	.593	.560	.498	.582	.697*	.718*	.280	.491	.164	1	.164	.325	.868**	.208	.688*
	Sig. (2-tailed)	.209	.001	.079	.154	.071	.092	.143	.077	.025	.019	.433	.150	.652		.652	.359	.001	.564	.028
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
O	Pearson Correlation	.766*	.452	.564	.811*	.518	.584	.553	.736*	.302	.436	.584	.545	1.000*	.164	1	.754*	.452	.811*	.760*
	Sig. (2-tailed)	.010	.189	.089	.004	.125	.076	.097	.015	.397	.208	.076	.103	0.000	.652		.012	.189	.004	.011

	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P	Pearson Correlation	.668*	.600	.668*	.640*	.781*	.516	.459	.683*	.429	.482	.775*	.452	.754*	.325	.754*	1	.600	.768*	.794*
	Sig. (2-tailed)	.035	.067	.035	.046	.008	.126	.182	.029	.217	.159	.009	.189	.012	.359	.012		.067	.009	.006
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Q	Pearson Correlation	.668*	1.000**	.802*	.768*	.625	.775*	.459	.781*	.857*	.722*	.516	.754*	.452	.868*	.452	.600	1	.640*	.906*
	Sig. (2-tailed)	.035	0.000	.005	.009	.053	.009	.182	.008	.002	.018	.126	.012	.189	.001	.189	.067		.046	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
R	Pearson Correlation	.753*	.640*	.753*	.836*	.420	.661*	.382	.812*	.494	.416	.661*	.811*	.811**	.208	.811**	.768*	.640*	1	.825*
	Sig. (2-tailed)	.012	.046	.012	.003	.227	.037	.276	.004	.147	.232	.037	.004	.004	.564	.004	.009	.046		.003
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Σ	Pearson Correlation	.851*	.906**	.828*	.892*	.710*	.780*	.655*	.922*	.701*	.705*	.713*	.812*	.760*	.688*	.760*	.794*	.906**	.825*	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.003	.001	.021	.008	.040	.000	.024	.023	.021	.004	.011	.028	.011	.006	.000	.003	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																				
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																				

TABULASI KUESIONER PENELITIAN

No.	Responden	Kelas	Jenis Kamrin	Umur	Pendidikan Orang Tua	Tinggal Bersama	Ekstrakurikuler	Kegiatan Luar Sekolah/Les	Tidak Naik Kelas
1	R1	5	L	10	SMA/SMK	7A	Banjiri	Bimbel	T
2	R2	5	L	10	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
3	R3	5	L	11	SMA/SMK	7A	Pramuka, voly	Tidak Ada	T
4	R4	5	L	11	SMA/SMK	7A	Voly	Tidak Ada	T
5	R5	5	L	11	SMA/SMK	7A	Voly	Tidak Ada	T
6	R6	5	L	11	SMA/SMK	7A	Voly	Les B.Ingrris	T
7	R7	5	L	11	SMA/SMK	7A	Voly	Tidak Ada	T
8	R8	5	L	10	D3/S1/S2	7A	Banjiri	Ngaji	T
9	R9	5	L	10	D3/S1/S2	7A	Pramuka, Banjiri	Ngaji	T
10	R11	5	L	11	SMA/SMK	7A	Pramuka, Banjiri	Tidak Ada	T
11	R12	5	L	11	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
12	R14	5	P	11	SMP	7A	Voly	Ngaji, Bimbel	T
13	R15	5	L	10	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
14	R17	5	L	11	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
15	R19	5	L	11	SMA/SMK	7A	Banjiri	Les Privat	Y
16	R20	5	P	10	SMA/SMK	7A	Pramuka, Banjiri	Bimbel	T
17	R21	5	P	11	SMP	7A	Pramuka, Banjiri	Tidak Ada	T
18	R23	5	L	11	SMA/SMK	7A	Futsal, Banjiri	Tidak Ada	T
19	R25	5	L	12	SMA/SMK	7A	Voly	Bimbel	Y
20	R26	5	L	11	SMA/SMK	7A	Futsal	Bimbel	T
21	R27	5	L	11	SMA/SMK	7A	Futsal, Banjiri	Tidak Ada	T
22	R28	5	L	11	SMA/SMK	7A	Futsal, Banjiri	Sepak Bola	T
23	R29	5	L	11	SMA/SMK	7A	Tidak Ikut	Karate	T
24	R30	5	L	11	D3/S1/S2	7A	Voly	Bimbel	T
25	R31	5	L	11	SMA/SMK	7A	Voly	Tidak Ada	T
26	R32	5	P	12	SMA/SMK	7A	Voly	Les B.Ingrris	Y
27	R33	5	P	10	D3/S1/S2	7A	Pramuka, Banjiri	Tidak Ada	T
28	R34	5	P	10	SMP	7A	Voly	Bimbel	T
29	R35	5	P	11	D3/S1/S2	7A	Banjiri	Les Banjiri	T
30	R36	5	P	10	D3/S1/S2	7A	Banjiri	Ngaji	T
31	R2	6	L	11	SMA/SMK	7A	Banjiri	Bimbel	T
32	R3	6	L	11	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
33	R6	6	L	12	SMA/SMK	7A	Futsal, Voly	Sepak Bola	T
34	R7	6	L	12	D3/S1/S2	7A	Futsal	Ngaji	T
35	R8	6	L	13	SMA/SMK	7A	Voly	Bimbel	Y
36	R9	6	L	11	D3/S1/S2	7A	Pramuka, Banjiri	Bimbel	T

No.	Responden	Kelas	Jenis Kamrin	Umur	Pendidikan Orang Tua	Tinggal Bersama	Ekstrakurikuler	Kegiatan Luar Sekolah/Les	Tidak Naik Kelas
37	R10	6	L	11	SMA/SMK	7C	Pramuka	Sepak Bola	T
38	R11	6	P	12	SMP	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
39	R12	6	P	12	SMA/SMK	7A	Pramuka	Bimbel	T
40	R13	6	P	12	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
41	R14	6	P	12	SMP	7A	Banjiri	Les B.Inggris	T
42	R15	6	P	12	SMA/SMK	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
43	R16	6	P	11	SMA/SMK	7A	Pramuka	Bimbel	T
44	R17	6	P	11	SD	7C	Banjiri	Bimbel	T
45	R18	6	P	12	SMP	7A	Banjiri	Bimbel	T
46	R19	6	P	11	SMP	7A	Voly	Tidak Ada	T
47	R21	6	L	12	D3/S1/S2	7A	Futsal	Bimbel	T
48	R23	6	L	12	SMA/SMK	7A	Voly	Tidak Ada	T
49	R24	6	L	12	SMA/SMK	7A	Futsal	Tidak Ada	T
50	R25	6	L	12	SMA/SMK	7A	Futsal	Sepak Bola	T
51	R27	6	L	11	D3/S1/S2	7A	Pramuka, Banjiri	Bimbel	T
52	R28	6	L	12	SMA/SMK	7A	Futsal, Voly	Tidak Ada	T
53	R29	6	P	11	SMP	7A	Tidak Ikut	Tidak Ada	T
54	R30	6	P	12	SMP	7A	Banjiri	Bimbel	T
55	R31	6	P	12	SMP	7A	Banjiri	Tidak Ada	T
56	R32	6	P	11	D3/S1/S2	7A	Banjiri	Karate	T
57	R33	6	P	11	SD	7A	Voly	Bimbel	T
58	R34	6	L	12	SMP	7A	Pramuka	Sepak Bola	T
59	R35	6	L	13	SMA/SMK	7A	Futsal, Voly	Bimbel	Y
60	R36	6	L	11	SMA/SMK	7A	Pramuka, Voly	Sepak Bola	T

TINGKAT STRESS

No.	RES.	PERNYATAAN																			Total	Kriteria	Kode	
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19				P20
1	R1	1	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	1	2	38	Ringan	2
2	R2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	3	1	3	3	40	Ringan	2
3	R3	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	35	Ringan	2
4	R4	3	1	3	3	1	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	1	46	Sedang	3
5	R5	3	2	3	2	2	1	3	4	1	3	2	1	2	3	1	3	1	2	3	1	43	Sedang	3
6	R6	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	29	Ringan	2
7	R7	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	30	Ringan	2
8	R8	2	1	3	1	2	1	3	1	2	3	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	37	Ringan	2
9	R9	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	26	Ringan	2
10	R11	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3	38	Ringan	2
11	R12	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	37	Ringan	2
12	R14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	24	Ringan	2
13	R15	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	3	1	3	1	1	30	Ringan	2
14	R17	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	2	34	Ringan	2
15	R19	2	2	1	3	2	1	2	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	42	Sedang	3
16	R20	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	32	Ringan	2
17	R21	1	1	4	1	3	1	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	1	3	49	Sedang	3
18	R23	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	29	Ringan	2
19	R25	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4	64	Berat	4
20	R26	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	33	Ringan	2
21	R27	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	33	Ringan	2
22	R28	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	33	Ringan	2
23	R29	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	2	4	41	Sedang	3
24	R30	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	25	Ringan	2

No.	RES.	PERNYATAAN																				Total	Kriteria	Kode
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
25	R31	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	28	Ringan	2
26	R32	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	4	1	1	36	Ringan	2
27	R33	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	32	Ringan	2
28	R34	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	29	Ringan	2
29	R35	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	61	Berat	4
30	R36	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	24	Ringan	2
31	R2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	40	Ringan	2
32	R3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	31	Ringan	2
33	R6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	24	Ringan	2
34	R7	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	28	Ringan	2
35	R8	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	32	Ringan	2
36	R9	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	Ringan	2
37	R10	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	30	Ringan	2
38	R11	2	3	2	1	2	1	3	3	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	36	Ringan	2
39	R12	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	35	Ringan	2
40	R13	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	29	Ringan	2
41	R14	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	38	Ringan	2
42	R15	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	29	Ringan	2
43	R16	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	34	Ringan	2
44	R17	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	3	1	39	Ringan	2
45	R18	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	31	Ringan	2
46	R19	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	28	Ringan	2
47	R21	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	32	Ringan	2
48	R23	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	30	Ringan	2
49	R24	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	24	Ringan	2

No.	RES.	PERNYATAAN																				Total	Kriteria	Kode
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
50	R25	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	24	Ringan	2
51	R27	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	25	Ringan	2
52	R28	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	29	Ringan	2
53	R29	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	1	2	3	38	Ringan	2
54	R30	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	29	Ringan	2
55	R31	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	32	Ringan	2
56	R32	2	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	29	Ringan	2
57	R33	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	29	Ringan	2
58	R34	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	26	Ringan	2
59	R35	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	62	Berat	4
60	R36	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	35	Ringan	2
		103	104	112	80	89	98	109	104	115	107	94	108	114	111	110	102	83	99	89	99	2030		
		1021										1009												
		102.1										100.9												

NORMAL **0-20** STRESS RINGAN **21-40** STRESS SEDANG **41-60** STRESS BERAT **61-80**

POLA MAKAN

No.	RSPDN	PERNYATAAN																		Total	Persentase	Kriteria	KODE
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18				
1	R1	2	3	2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	3	4	3	49	68%	Cukup	2
2	R2	1	3	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	1	1	1	2	3	46	64%	Cukup	2
3	R3	4	2	2	2	4	1	4	2	4	2	2	2	1	1	2	1	4	4	44	61%	Cukup	2
4	R4	3	2	1	1	4	3	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	39	54%	Kurang	3
5	R5	1	4	1	2	1	4	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	36	50%	Kurang	3
6	R6	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	1	4	48	67%	Cukup	2
7	R7	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	49	68%	Cukup	2
8	R8	4	4	1	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	3	4	4	58	81%	Baik	1
9	R9	4	3	1	2	4	2	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	48	67%	Cukup	2
10	R11	1	3	2	3	1	4	3	3	4	2	4	3	1	1	1	1	4	2	43	60%	Cukup	2
11	R12	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	48	67%	Cukup	2
12	R14	2	3	2	1	2	2	4	4	4	3	4	2	1	1	1	1	4	1	42	58%	Cukup	2
13	R15	1	4	2	1	1	1	3	3	4	3	2	2	3	3	1	1	4	3	42	58%	Cukup	2
14	R17	1	4	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	1	1	1	4	3	49	68%	Cukup	2
15	R19	2	3	1	2	3	1	4	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	36	50%	Kurang	3
16	R20	2	3	1	1	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	46	64%	Cukup	2
17	R21	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	51	71%	Cukup	2
18	R23	3	2	1	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	1	3	3	2	3	46	64%	Cukup	2
19	R25	1	4	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	35	49%	Kurang	3
20	R26	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	42	58%	Cukup	2
21	R27	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	50	69%	Cukup	2
22	R28	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	43	60%	Cukup	2
23	R29	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	34	47%	Kurang	3
24	R30	4	1	2	2	1	1	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	2	3	43	60%	Cukup	2
25	R31	4	3	2	2	4	1	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	44	61%	Cukup	2

No.	RSPDN	PERNYATAAN																		Total	Persentase	Kriteria	KODE
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18				
26	R32	1	3	1	1	1	2	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	1	3	45	63%	Cukup	2
27	R33	4	3	1	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	4	48	67%	Cukup	2
28	R34	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	3	4	3	43	60%	Cukup	2
29	R35	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	1	3	3	40	56%	Kurang	3
30	R36	2	3	2	2	2	1	4	4	4	3	2	2	3	1	1	1	2	1	40	56%	Kurang	3
31	R2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	4	46	64%	Cukup	2
32	R3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	47	65%	Cukup	2
33	R6	3	3	1	1	2	1	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	37	51%	Kurang	3
34	R7	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	41	57%	Cukup	2
35	R8	2	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	34	47%	Kurang	3
36	R9	1	4	1	2	1	1	4	4	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	36	50%	Kurang	3
37	R10	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	38	53%	Kurang	3
38	R11	1	2	2	1	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	39	54%	Kurang	3
39	R12	2	2	2	3	1	3	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	38	53%	Kurang	3
40	R13	2	3	2	1	2	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	39	54%	Kurang	3
41	R14	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	44	61%	Cukup	2
42	R15	2	3	2	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	51%	Kurang	3
43	R16	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	41	57%	Cukup	2
44	R17	2	2	3	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	38	53%	Kurang	3
45	R18	3	3	1	1	3	1	4	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	43	60%	Cukup	2
46	R19	3	3	1	1	3	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	49	68%	Cukup	2
47	R21	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	43	60%	Cukup	2
48	R23	2	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	38	53%	Kurang	3
49	R24	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	37	51%	Kurang	3
50	R25	4	2	2	1	2	1	4	4	3	2	3	2	3	1	3	3	1	2	43	60%	Cukup	2
51	R27	2	3	3	2	2	1	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	42	58%	Cukup	2

No.	RSPDN	PERNYATAAN																		Total	Persentase	Kriteria	KODE
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18				
52	R28	2	4	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	38	53%	Kurang	3
53	R29	2	2	1	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	43	60%	Cukup	2
54	R30	3	3	1	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	1	45	63%	Cukup	2
55	R31	1	4	2	1	1	2	3	1	2	4	2	2	1	3	1	1	1	1	33	46%	Kurang	3
56	R32	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	2	3	2	2	1	3	3	2	51	71%	Cukup	2
57	R33	3	3	1	1	2	1	3	2	2	3	1	1	2	1	4	4	2	2	38	53%	Kurang	3
58	R34	2	4	1	1	2	1	4	2	1	3	2	2	1	1	3	3	1	2	36	50%	Kurang	3
59	R35	3	4	1	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	36	50%	Kurang	3
60	R36	1	3	2	1	1	1	4	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	1	36	50%	Kurang	3
		142	174	103	106	132	116	223	163	163	156	147	139	114	115	130	131	139	140	2533	3518%		
		773						991						769									
		128.8333333						165.1666667						128.1666667									
		BAIK (76-100%)						CUKUP (56-75%)						KURANG (<56%)									

Lampiran 13

Frequency Table

tingkat_stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	3	5.0	5.0	5.0
	Ringan	52	86.7	86.7	91.7
	Sedang	5	8.3	8.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Polmak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	1.7	1.7	1.7
	Cukup	35	58.3	58.3	60.0
	Kurang	24	40.0	40.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	30	50.0	50.0	50.0
	6	30	50.0	50.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	9	15.0	15.0	15.0
	11	31	51.7	51.7	66.7
	12	18	30.0	30.0	96.7
	13	2	3.3	3.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	38	63.3	63.3	63.3
	P	22	36.7	36.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Pendidikan_Orang_Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
D3/S1/S2	11	18.3	18.3	18.3
SD	2	3.3	3.3	21.7
Valid SMA/SMK	36	60.0	60.0	81.7
SMP	11	18.3	18.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Tinggal_Dengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
7A	58	96.7	96.7	96.7
Valid 7C	2	3.3	3.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Ekstrakurikuler

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Banjiri	20	33.3	33.3	33.3
Futsal	5	8.3	8.3	41.7
Futsal, Banjiri	3	5.0	5.0	46.7
Futsal, Voly	3	5.0	5.0	51.7
Pramuka	4	6.7	6.7	58.3
Valid Pramuka, Banjiri	7	11.7	11.7	70.0
Pramuka, voly	1	1.7	1.7	71.7
Pramuka, Voly	1	1.7	1.7	73.3
Tidak Ikut	2	3.3	3.3	76.7
Voly	14	23.3	23.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Kegiatan_Luar_Sekolah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bimbel	18	30.0	30.0	30.0
Karate	2	3.3	3.3	33.3
Les B.Inggris	3	5.0	5.0	38.3
Les Banjiri	1	1.7	1.7	40.0
Les Privat	1	1.7	1.7	41.7
Valid Ngaji	4	6.7	6.7	48.3
Ngaji, Bimbel	1	1.7	1.7	50.0
Sepak Bola	6	10.0	10.0	60.0
Tidak Ada	24	40.0	40.0	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Tidak_Naik_Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
T	55	91.7	91.7	91.7
Valid Y	5	8.3	8.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tingkat_stress * polmak	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Tingkat_stress * Pola_makan Crosstabulation

		Pola_makan			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Tingkat_stress	Berat	Count	0	0	3
		% within Tingkat_stress	0.0%	0.0%	100.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	5.0%
	Ringan	Count	1	34	17
		% within Tingkat_stress	1.9%	65.4%	32.7%
		% of Total	1.7%	56.7%	28.3%
Sedang	Count	0	1	4	
	% within Tingkat_stress	0.0%	20.0%	80.0%	
	% of Total	0.0%	1.7%	6.7%	
Total	Count	1	35	24	
	% within Tingkat_stress	1.7%	58.3%	40.0%	
	% of Total	1.7%	58.3%	40.0%	

Correlations

		STRESS	POLMAK
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.381**
	STRESS Sig. (2-tailed)	.	.003
	N	60	60
	Correlation Coefficient	.381**	1.000
	POLMAK Sig. (2-tailed)	.003	.
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).