

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Bahasan

Berdasarkan uji statistik non parametrik *Spearman rho* yang telah dilakukan peneliti menemukan nilai sig 0.000 ( $p < 0.05$ ) pada tingkat stres dan pola makan dengan nilai korelasi sebesar 0.537. Nilai korelasi yang didapat menunjukkan arah hubungan yang positif antara tingkat stres dengan pola makan. Dengan demikian bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan antara pola makan dengan tingkat stres pada remaja namun memiliki arah hubungan yang positif, karena pada hasil pengkategorian didapatkan hasil bahwa stres yang dialami paling banyak berada dikategori sedang (70,3%) dan pola makan juga berada dalam kategori sedang (50,5%) dan hasil tabulasi silang juga menyatakan terdapat 27 subjek yang ketika mengalami stres pola makan sedang, yang artinya ketika mengalami stres pola makan yang dialami sedikit memiliki nutrisi, karena dalam satu piring agak banyak karbohidrat, agak banyak vitamin dan protein sehingga tidak seimbang (Fitriana, 2013).

Hasil penelitian ini didapat bahwa saat remaja mengalami stres pola makan mereka adalah sedang. Hal ini bisa terjadi karena adanya faktor lain atau faktor diluar penelitian seperti pola asuh orangtua dan budaya yang berada disana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja. Responden dalam penelitian ini berjumlah 91 responden remaja yang berusia 15-19 tahun atau yang sedang berada dalam tahap perkembangan remaja usia madya. Masa remaja selain masa perubahan pada fisik juga masa perubahan pada emosionalnya juga. Karena sedang berada pada fase peralihan, remaja cenderung mengalami stres. Aryani (2016) berpendapat bahwa kemunculan stres yang dialami remaja awal dikarenakan ketidaksesuaian antara angan - angan yang tinggi dengan kenyataan. Keinginan atau angan-angan remaja yang tidak terwujud, mengakibatkan remaja cepat mengalami stres, sehingga timbul perilaku negatif. Stres yang dialami remaja

cenderung dapat menimbulkan berbagai masalah fisik seperti badan mudah lelah, gangguan pada pencernaan, tingkah laku remaja seperti agresifitas, konsentrasi mulai menurun, mudah lupa, dan kemampuan dalam mengambil keputusan juga menurun.

Nasution (2007) mengatakan bahwa stres yang dialami remaja juga bisa disebabkan oleh tuntutan orangtua dan lingkungan di sekitarnya. Misalnya orangtua yang menuntut agar anaknya di sekolah harus mendapatkan nilai yang memuaskan tanpa memperdulikan kemampuan anaknya. Hal ini tentu menekan para remaja yang disisi lain ingin membanggakan orangtua namun mereka sadar akan keterbatasan atau kekurangan mereka agar mendapatkan nilai yang memuaskan. Kemudian karena situasi ini menekan para remaja, akhirnya remaja rentan mengalami stres dan mengganggu pola makan mereka. Aspek-aspek stres pada penelitian ini menggunakan aspek menurut Arden (2006) yaitu; 1) aspek fisik, 2) aspek psikologis, dan 3) aspek perilaku. Kemudian didapatkan hasil skor skala tingkat stres. Dari 91 responden terdapat 8 subjek (8,8%) termasuk dalam kategori rendah seperti gugup berlebihan, ketika bangun pagi tidak bersemangat, 64 subjek (70,3%) termasuk dalam kategori sedang seperti gangguan pencernaan sering terjadi, badan lemas dan pola makan mulai terganggu, dan sebanyak 19 subjek (20,9%) termasuk kategori tinggi seperti konsentrasi mulai menurun tajam, mengalami gangguan tidur dan mulai mengabaikan makan (Amberg, dalam Sunaryo 2004). Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa dari 91 subjek sebagian besar memiliki tingkat stres yang sedang, tidak rendah maupun tidak tinggi yang artinya saat mengalami sedang tubuh mulai mengalami gangguan pada pencernaan, badan lemas dan pola makan mulai terganggu juga. Dari hasil penelitian ini untuk aspek fisik dapat diketahui bahwa remaja cenderung merasa tubuhnya mudah lelah, beberapa juga ada yang mengalami gangguan pencernaan dan hanya sedikit yang mengalami kenaikan atau penurunan berat badan. Pada aspek psikologis mendapatkan hasil remaja cenderung merasa ketika mengalami stres, stres tersebut menekan mereka, membuat mereka pesimis cemas dan emosi negatif lainnya. Namun juga ada remaja yang merasa bahwa dirinya baik-baik saja saat mengalami stres. Kemudian pada aspek perilaku remaja cenderung merasa bahwa nafsu makan berjalan seperti biasa, tidak

merasa makannya menjadi banyak atau sedikit, hanya beberapa saja yang mengurangi atau menambah porsi makan saat mengalami stres, mereka juga cenderung tidak mengalami insomnia dan tidak mudah panik. Jika stres berlanjut atau bertahan, kelenjar adrenal melepaskan hormon lain yang disebut kortisol, dan hormon ini yang akan memiliki efek untuk meningkatkan nafsu makan dan juga meningkatkan motivasi secara keseluruhan, termasuk motivasi untuk makan (Stoppler, 2017).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan komponen menurut Sulistyoningih (2011) sebagai aspek skala pola makan, terdiri dari 3 komponen yaitu; 1) jenis makan, 2) frekuensi dan 3) jumlah makan. Kemudian didapat hasil skor skala pola makan bahwa dari 91 responden terdapat 12 subjek (13,2%) termasuk kategori rendah artinya pola makan tidak bernutrisi, jumlah porsi sedikit dan tidak teratur porsi karbohidrat yang lebih banyak dalam satu piring dan tidak lengkap juga protein dan vitamin dalam satu piring, 46 subjek (50,5%), termasuk dalam kategori sedang atau pola makan sedikit bernutrisi, karena dalam satu piring agak banyak karbohidrat, agak banyak vitamin dan protein sehingga tidak seimbang dan sebanyak 33 subjek (46,3%) termasuk kategori tinggi atau yang didalamnya bernutrisi sangat lengkap dan seimbang, dalam satu piringnya terdapat  $\frac{1}{2}$  sayur dan buah-buahan sebagai sumber vitamin,  $\frac{1}{4}$  diisi protein baik dari hewani maupun nabati dan  $\frac{1}{4}$  diisi oleh karbohidrat. Salam pola makan tinggi jumlah porsi, jenis dan frekuensi sangat seimbang dan teratur sehingga menghasilkan energi yang optimal bagi tubuh (Fitriana, 2013). Dapat disimpulkan bahwa dari 91 subjek sebagian besar memiliki pola makan yang sedang saat mengalami stres. Menurut Fitriana (2013) pola makan sedang adalah pola makan yang berada diantara pola makan tinggi dan pola makan rendah, karena berada ditengah-tengah maka dalam hal porsi, jenis dan frekuensi makan dalam satu piring pola makan yang sedang terdapat makanan yang mengandung agak banyak karbohidrat agak banyak protein dan vitamin, sehingga tidak bisa seimbang dan tubuh tidak bisa memberikan energi yang maksimal untuk kita beraktivitas sehari-hari.

Hasil hipotesis yang didapat dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan dengan bukti koefisien korelasi tingkat stres dengan pola makan sebesar 0.537

dengan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji hipotesis disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja. Hasil ini berarti bahwa variabel tingkat stres dengan pola makan memiliki hubungan atau berkorelasi namun sifat korelasi yang positif. Korelasi yang positif artinya antara variabel X dengan variabel Y berjalan paralel atau kedua variabel menunjukkan arah yang sama yaitu (Sudijono, 2010). Penyebab bisa terjadi korelasi yang positif karena ada faktor lain yang menyebabkan responden meskipun mengalami stres tapi pola makan sedikit mengalami perubahan. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Wirdah (2012) tentang hubungan stres dengan pola makan, dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak semua orang yang stres mengalami perubahan nafsu makan. Namun dalam penelitian ini pola makan yang dialami remaja saat mengalami stres cenderung mengalami perubahan sedikit sehingga saat mengalami stres pola makan remaja menjadi sedang. Menurut Fitriana (2013) pola makan sedang merupakan pola makan yang berada diantara pola makan tinggi dan pola makan rendah, karena berada ditengah-tengah maka dalam hal porsi, jenis dan frekuensi makan dalam satu piring pola makan yang sedang terdapat makanan yang mengandung agak banyak karbohidrat agak banyak protein dan vitamin, sehingga tidak bisa seimbang dan tubuh tidak bisa memberikan energi yang maksimal untuk kita beraktivitas sehari-hari atau bisa dikatakan artinya pola makan yang dialami remaja cenderung sedikit terjadi perubahan saat mengalami stres. Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maïke (2018) yang menyatakan bahwa pola makan pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dialami oleh remaja pasti berbeda satu dengan remaja lainnya, misal faktor internal yaitu berupa emosi, emosi disini bisa berupa emosi positif dan negatif. Emosi negatif seperti marah, sedih dan kecewa, emosi-emosi negatif ini kemudian menekan para remaja sehingga menyebabkan remaja cenderung mengalami stres sehingga akan mengganggu pola makan. Sementara faktor eksternal yaitu berupa perilaku yang didapat dari emosi yang sedang dirasakan oleh remaja, bisa berupa faktor yang berasal dari luar remaja seperti segi ekonomi, dan ketersediaan bahan pangan. Faktor lain disebutkan

oleh Nasution (2007) yang menyatakan bahwa stres yang dialami remaja juga disebabkan karena tuntutan dari orangtua dan orang disekitar atau lingkungan sekitarnya. Faktor lainnya juga bisa berasal dari pola asuh orangtua itu sendiri terutama pola asuh yang cenderung otoriter sehingga menekan keadaan subjek dan faktor budaya atau lingkungannya seperti misalnya saat berada di rumah dalam keadaan stres ataupun tidak tetap disuruh untuk makan, beda dengan saat berada di perantauan atau di tempat yang jauh dengan orangtua, pola makan cenderung semaunya sendiri.

Dalam melakukan penelitian, tentunya ada kelemahan yang dimiliki oleh setiap penelitian. Kelemahan dari penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki dua skala yaitu skala tingkat stres dan skala pola makan, jumlah aitemnya ada yang terlalu banyak dan sedikit, sehingga tidak seimbang.
2. Penelitian ini dilakukan ketika adanya pandemi *COVID-19* yang sedang terjadi di seluruh dunia, sehingga membuat peneliti tidak bisa bertemu langsung dengan responden
3. Peneliti tidak memperhatikan faktor pola asuh orangtua dan kondisi sosial budaya di lokasi penelitian, sehingga menimbulkan hubungan yang positif
- 4.

## **5.2 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. hipotesis dalam penelitian ini diterima, bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja namun hubungan atau korelasi yang dihasilkan berupa korelasi yang positif.
2. Tingkat stres dengan pola makan memiliki sifat hubungan yang positif, artinya terdapat faktor-faktor lain diluar penelitian ini yang mempengaruhi hasil penelitian seperti pola asuh orangtua dan budaya atau lingkungan sekitarnya.

## 5.2 Saran

Berikut beberapa saran yang dapat digunakan bagi kepentingan praktis dan teoritis:

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian yang ketika mengalami stres berada pada tingkatan stres tinggi dan stres sedang diharapkan mampu mengontrol stres yang dialami agar tidak berkelanjutan dan agar tidak mempengaruhi pola makan bagi subjek yang mengalami stres tinggi.

b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih baik dalam memastikan alat ukur yang akan diberikan, menjalankan *try-out* terlebih dahulu sebelum menyebarkan data. Serta peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih banyak pada masing-masing skala dan memperhatikan variabel lain yang juga mempengaruhi stress dengan pola makan.

## Daftar Pustaka

- Adler, N. & Matthews, K. (1994). *Health Psychology: Who Do Some People Get Sick and Some stay Well. Annual review of Psychology*
- Arden, J. B. (2006). *Bekerja Tanpa Stres. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer*
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.*
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Baldwin, R.D. (2002). *Stress and illness in Adolescence: Issue of Race and Gender. <http://www.fidarticles.com>*
- Baliwati, F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya.*
- Barasi, M.E. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi. Jakarta: Erlangga*
- Brannon, L. & Feist, J. (2007). *The Nervous System and the Psychology of Stress. In: Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health six edition*
- Carolin. (2013). *Tingkat Stres Manusia. Jakarta : EGC.*
- Chaput J.P. & Tremblay, A. (2007). *Acute effects of knowledge-based work on feeding behavior and energy intake. Physiology & Behavior , 90, 66-72.*
- Fitriana. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health, 2(1), 2-8.50*

- Hirlan, A. (2013). *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"* (terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno),: Jakarta : Penerbit Erlangga
- Looker, T & Gregson, O. (2005) *.Managing stres, mengatasi stres secaramandiri*. Yogyakarta: Permata Pustaka
- Loiselle, C.G., (2004). *Canadian Essentials of Nursing Research. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*. Available from: NY
- Martono, U. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- McGrath, J., & Welham, J. (2006) . *Strss dalam collage mental health pratice*. Editor: Paul A.
- Maike, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah*.Skripsi
- Musbikin, I. (2004). *Kiat-Kiat Sukses Melawan Stres*. Surabaya: Jawara
- Nasution,. (2007). *Stres Pada Remaja*.Skripsi
- Oetoro, s. (2018). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Papila & Old. (2001). *Tugas dan Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga
- Potter, P. A & Perry, A.G. (2005). *Fundamental Keperawatan, edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Robiah, R. S. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Fakultas Rumpun Sains dan Teknologi Universitas Indonesia. Diunduh tanggal 16 Oktober 2020 dari <http://www.ui.ac.id> 51



- Robert, B.S & Williams, B. (2000). *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Boston: Mcgraw-Hill
- Sanlier, N. & Ogretir. (2008). *The relationship between stress and eating behaviors among Turkish adolescents*. World Applied Sciences
- Santrok, J.W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 edisi kesebelas*. Jakarta: PT Erlangga
- Sarafino, E.P. (2007). *Health Psychology: Biosocial Interaction students*. USA : John Wiley and Sons, Inc
- Sarwono. S, W. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sediaoetama. (2000). *Ilmu Gizi untuk Masyarakat & Profesi Jilid 1*. Jakarta: PT Dian Raya.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Selemba Empat
- Sofia, A.& Adiyanti, M.G. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral. [Http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp/article/download/7760/pdf\\_6](http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp/article/download/7760/pdf_6). Diunduh tanggal 19 September 2020
- Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV alfabeta
- Surilena & Agus, D.(2006). *Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia*. Yogyakarta: Permata Pustaka
- Sulastri. (2012). Gambaran pola makan penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kampar Kiri Hulu Kecamatan Kampar Kiri

- Hulu Kabupaten Kampar. <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/1051>
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Slamet & Markam. (2008). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta; UI Press
- Soekirman. (2002). *Ilmu gizi dan aplikasinya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Stoppler, M. (2017). *Stress, Hormones, and Weight*. Available from: NY
- Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depressions*.  
<http://www.etension.umnedu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Wirdah. (2012). Hubungan Stress Dengan Perubahan Nafsu Makan Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas syiyah Kuala. Diakses pada 29 Desember 2020. <http://etd.unsyiah.ac.id>
- Wong, (2003). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Alih bahasa: Monica Ester. Edisi 4. Jakarta EGC
- Yosep, I.(2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama