



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA TIDUR
TERHADAP STATUS GIZI MASYARAKAT DEWASA
USIA 20-39 TAHUN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh

**SAVIRA AYU ANGGRAINI
21701101043**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2022**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA TIDUR
TERHADAP STATUS GIZI MASYARAKAT DEWASA
USIA 20-39 TAHUN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh
SAVIRA AYU ANGGRAINI
21701101043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2022**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA TIDUR
TERHADAP STATUS GIZI MASYARAKAT DEWASA
USIA 20-39 TAHUN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh

SAVIRA AYU ANGGRAINI

21701101043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2022**

RINGKASAN

Savira Ayu Anggraini, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, 6 Januari 2022. Hubungan Tingkat Stres dan Pola Tidur terhadap Status Gizi Masyarakat Dewasa Usia 20-39 Tahun.

Pembimbing 1: dr. Dewi Martha Indria, M.Kes, IBCLC, Pembimbing 2 : dr. Anggi Gilang Yudiansyah, MMRS

Pendahuluan: Status gizi merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia. Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu stres yang menyebabkan kenaikan atau penurunan pada berat badan yang dapat disebabkan oleh pola makan dan aktivitas fisik serta pola tidur buruk juga dapat mempengaruhi status gizi. Namun pada usia 20-39 tahun belum diketahui hubungan tingkat stres dan pola tidur terhadap status gizi, oleh sebab itu penelitian tentang hal ini perlu dilakukan.

Metode: Metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 380 responden berusia 20-39 tahun. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu data primer melalui kuesioner DASS-42 yang terdiri dari 14 pertanyaan dan kuesioner PSQI sejumlah 9 pertanyaan. Penilaian IMT dilakukan dengan mengukur secara langsung berat badan dan tinggi badan responden penelitian. Uji korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil: Analisa pada variabel tingkat stres memiliki hasil p 0,388 dan nilai r sebesar -0,044. Pada variabel pola tidur memiliki nilai p 0,319 dan nilai r sebesar -0,051.

Kesimpulan: Tingkat stres dan pola tidur tidak berhubungan dengan status gizi dan hampir tidak ada korelasi serta memiliki arah yang berlawanan.

Kata kunci: Tingkat Stres, Pola Tidur, Status Gizi

SUMMARY

Savira Ayu Anggraini, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, 6 Januari 2022. Relationship between Stress Levels and Sleep Patterns on Nutritional Status of Adults Age 20-39 Years. Supervisor 1: dr. Dewi Martha Indria, M.Kes, IBCLC, Supervisor 2 : dr. Anggi Gilang Yudiansyah, MMRS

Introduction: Nutritional status is one of the health problems in the world. Factors that can affect nutritional status, namely stress that causes an increase or decrease in body weight which can be caused by diet and physical activity and poor sleep patterns can also affect nutritional status. However, at the age of 20-39 years, there is no known relationship between stress levels and sleep patterns on nutritional status, therefore research on this needs to be done.

Method: Analytical observational research method with a cross sectional approach to 380 respondents aged 20-39 years. Sampling using purposive sampling method. The type of data collected in this study is primary data through the DASS-42 questionnaire consisting of 14 questions and the PSQI questionnaire with 9 questions. BMI assessment was carried out by directly measuring the weight and height of the research respondents. The correlation test was carried out using the Spearman Rank correlation test.

Result: Analysis of the stress level variable has a p result of 0.388 and an r value of -0.044. The sleep pattern variable has a p value of 0.319 and an r of -0.051.

Conclusion: Stress levels and sleep patterns are not related to nutritional status and have almost no correlation and have opposite directions.

Keywords: *Stress Level, Sleep Pattern, Nutritional Status*

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Status gizi merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia. Pada sebagian besar negara berkembang termasuk Indonesia, sudah terjadi modernisasi dan globalisasi yang berpengaruh terhadap perkembangan dan penerimaan makanan tradisional di masyarakat yang bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan yang banyak mengandung energi, lemak, gula dan garam tetapi kurang vitamin, mineral dan serat (Dwiningsih dan Pramono, 2013). Ketidakseimbangan antara asupan dan energi yang dikeluarkan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Dwiningsih dan Pramono, 2013). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, di Jawa Timur prevalensi dewasa kurus 9,3% berat badan lebih 13,7% dan obesitas 22,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Sedangkan Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 di Kota Malang, prevalensi dewasa kurus 10,19%, berat badan lebih 13,24% dan obesitas 29,17% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Status gizi dewasa adalah penilaian status gizi penduduk di atas 18 tahun dengan IMT. Indikator status gizi yang digunakan untuk kelompok umur ini didasarkan pada pengukuran antropometri BB dan TB yang disajikan dalam bentuk IMT (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung yaitu usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, faktor lingkungan dan aktivitas fisik (Supriasa *et al*, 2001).

Stres adalah suatu tekanan pada individu yang dapat disebabkan oleh perbedaan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu tersebut (Setiawan dan Haridito, 2015). Banyaknya masalah yang dihadapi oleh setiap individu setiap hari di dalam lingkungannya dapat menyebabkan keadaan tegang sehingga mempengaruhi konsentrasi seseorang (Rustiana dan Cahyati, 2012). Stres dan status gizi bisa saling mempengaruhi, karena stres dapat mempengaruhi pola makan begitupun sebaliknya. Individu dengan stres memiliki dua kecenderungan yang berbeda, yaitu tidak nafsu makan atau bertambahnya nafsu makan (Setiawan dan Haridito, 2015).

Adanya stres juga dapat mempengaruhi beberapa gejala fisik berupa sakit kepala, gangguan pencernaan, perubahan selera makan, gangguan sulit tidur, dan lain sebagainya (Rustiana dan Cahyati, 2012). Salah satu gangguan stres adalah gangguan sulit tidur. Penurunan kualitas dan kuantitas tidur seseorang bisa dipengaruhi oleh perasaan dan pikiran seseorang, seperti stres dan rasa cemas (Sinaga *et al*, 2015). Pada penelitian di Amerika tentang kualitas tidur pada orang dewasa obesitas dinyatakan bahwa kualitas tidur dapat meningkatkan peluang seseorang mengalami obesitas dan gangguan pernafasan saat tidur. Hal ini diduga disebabkan jam tidur yang pendek (rata-rata durasi tidur <6 jam) dapat menyebabkan turunnya hormon leptin dan terjadi peningkatan hormon ghrelin yang dapat meningkatkan nafsu makan sehingga bisa meningkatkan resiko obesitas (Knutson dan Van Cauter, 2008). Sehingga, akibat peningkatan hormon tersebut dapat berkontribusi dalam peningkatan IMT.

Pada penelitian yang dilakukan Laguero *et al* (2011) menunjukkan stress psikologik dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan pada berat badan yang

dapat disebabkan oleh pola makan dan aktivitas fisik (Laugero *et al* 2011). Berdasarkan penelitian Knutson dan Van Cauter (2008), terdapat hubungan antara pola tidur yang buruk terhadap status gizi. Kurang tidur parsial dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes melalui beberapa jalur, termasuk memiliki efek buruk pada parameter regulasi glukosa, disregulasi kontrol neuroendokrin nafsu makan yang menyebabkan asupan makanan yang berlebihan, dan penurunan pengeluaran energi (Knutson dan Van Cauter, 2008).

Berdasarkan uraian tersebut terdapat kemungkinan terjadi penurunan kualitas tidur pada individu yang mengalami stress yang dapat menyebabkan perubahan pola makan, sehingga dapat beresiko pada status gizi individu tersebut. Maka dari itu, penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara stres dan kualitas tidur terhadap status gizi usia dewasa di Kota Malang.

1.2.Rumusan Masalah Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan status gizi usia dewasa Kota Malang?
2. Apakah terdapat hubungan antara pola tidur dan status gizi usia dewasa Kota Malang?

1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui adakah pengaruh antara stres dan status gizi usia dewasa Kota Malang.
2. Mengetahui adakah pengaruh antara pola tidur dan status gizi usia dewasa Kota Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

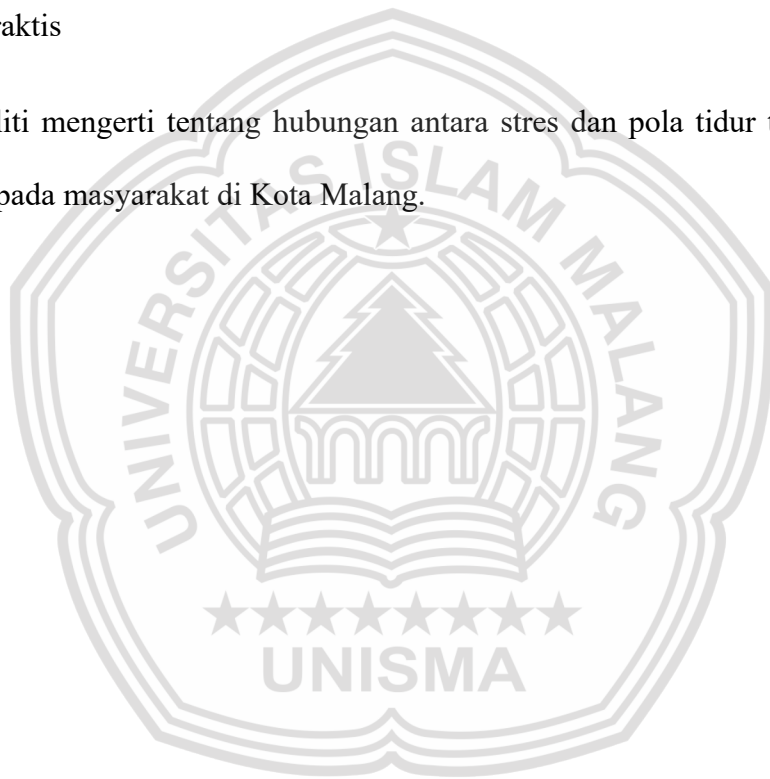
Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan tambahan kepustakaan tentang hubungan tingkat stres dan pola tidur terhadap status gizi pada masyarakat Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

Agar peneliti mengerti tentang hubungan antara stres dan pola tidur terhadap status gizi pada masyarakat di Kota Malang.



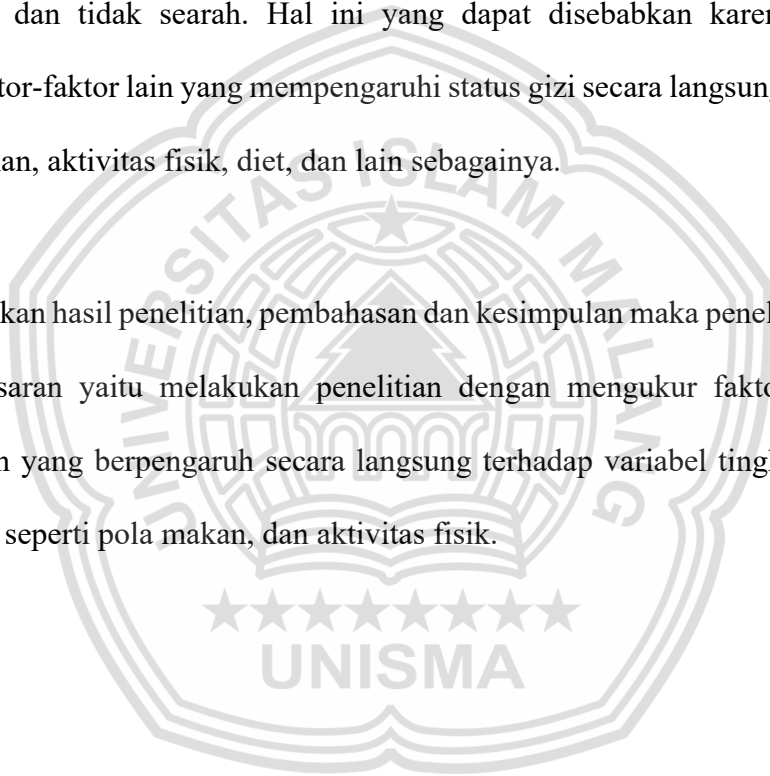
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan pola tidur dengan status gizi dewasa usia 20-39 tahun di Kota Malang memiliki hubungan yang tidak signifikan dan memiliki korelasi yang sangat lemah dan tidak searah. Hal ini yang dapat disebabkan karena tidak diukurnya faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi secara langsung seperti asupan makanan, aktivitas fisik, diet, dan lain sebagainya.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka peneliti dapat memberikan saran yaitu melakukan penelitian dengan mengukur faktor-faktor status gizi lain yang berpengaruh secara langsung terhadap variabel tingkat stres dan pola tidur seperti pola makan, dan aktivitas fisik.



DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R. dan Tanau, M. U. (2020) 'Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis', *Jurnal Kognisia*, 3(1), pp. 23–29.
- Ambarwati (2012) *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Artaya, I. P. (2019) 'Uji Rank Spearman', *ResearchGate*, (January), pp. 3–5.
- Astri. Kusuma, F.H.D. & Widiani, E. (2018) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang', *Nursing News*, 3(1), pp. 348–357.
- Atmadja W., B. (2010) 'Fisiologi Tidur', *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), pp. 36–39. Available at: <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/25/pdf>.
- Backhaus, J. *et al.* (2002) 'Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index in primary insomnia', *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), pp. 737–740.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) 'Laporan Nasional Risetdas 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 198.
- Bitty, F., Asrifuddin, A. and Nelwan, J. E. (2018) 'Stres Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado', *Kesmas*, 7(5).
- Damanik, E. D. (2006) 'Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Psikologi Klinis*, 1(1), pp. 1–42. Available at: <http://lib.ui.ac.id>.
- Donsu, J. D. (2017) *Psikologi Keperawatan, Pustaka Baru*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dwiningsih dan Pramono, A. (2013) 'Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi pada Remaja yang Tinggal di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan', *Journal of Nutrition College*, 2, pp. 232–241.
- Guyton, A. dan Hall, J. (2012) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 11th ed. Jakarta: EGC.
- Hamburg, M. E., Finkenauer, C. and Schuengel, C. (2014) 'Food for love: The role of food offering in empathic emotion regulation', *Frontiers in Psychology*, 5(JAN), pp. 1–9.

- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M. and Wiyono, S. (2017) 'Penilaian Status Gizi'. Kemenkes RI : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Hidayat, A. A. (2006) *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ji, H. dan Zhang, L. (2011) 'Research on college students' stresses and coping strategies', *Asian Social Science*, 7(10), pp. 30–34.
- Kemenkes RI (2014) *PEDOMAN GIZI SEIMBANG*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan RI*.
- Knutson, K. L. dan Van Cauter, E. (2008) 'Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes', *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1129, pp. 287–304.
- Ko, T. (2020) 'Pittsburgh Slep Quality Index', *The Sacred Citizens and the Secular City: Political Participation of Protestant Ministers in Hong Kong*, pp. 188–202.
- Kristiana, T. *et al.* (2020) 'Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019', *Human Care Journal*, 5(3), p. 750.
- Kusumadewi, S. dan Wahyuningsih, H. (2020) 'Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42', *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(2), p. 219.
- Laugero, K. D., Falcon, L. M. dan Tucker, K. L. (2011) 'Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study', *Appetite*. Elsevier Ltd, 56(1), pp. 194–204.
- Lumban Gaol, N. T. (2016) 'Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), p. 1.
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J & Lwanga, S.K. (1997) 'Besaran Sampel dalam Penelitian Kesehatan'. Jogjakarta: UGM press.
- Lovibond SH dan Lovibond PF (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress*.

Edisi ke 2. Sydney : Psychology Foundation.

- Mubarak dan Chayatin (2007) *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Musabiq, S. dan Karimah, I. (2018) ‘Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa’, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), p. 74.
- Musradinur (2016) ‘Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi’, *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), p. 183.
- Nabawiyah, H. *et al.* (2021) ‘Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1’, *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), pp. 78–89.
- National Sleep Foundation (2006) ‘Sleep-Wake Cycle: Its Physiology and Impact on Health’, *National Sleep Foundation*, pp. 1–19.
- Nurul Yuda Putra, R., Ermawati, E. dan Amir, A. (2016) ‘Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), pp. 551–557.
- Pamelia, I. (2018) ‘Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan’, *Ikesma*, 14(2), p. 144.
- Peter, T. (1985) *Mengatasi Insomnia Kesulitan Tidur*. Jakarta: ARCAN.
- Potter dan Perry (2006) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 Vo. Jakarta: EGC.
- Pritasari, Damayanti, D. dan Lestari, N. T. (2017) ‘Gizi Dalam Daur Kehidupan’. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, p. 634.
- Priyoto (2014) *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanti, M. *et al.* (2017) ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pspd Fk Untan’, *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), p. 47.
- Puspitasari, M. dan Heiani, N. (2021) ‘Literature Review: Penyakit Infeksi Terhadap Status Gizi Balita’, *Jurnal Kesehatan*, 14(1), pp. 18–22.
- Repi, A., Kawengian, S. E. S. dan Bolang, A. S. L. (2014) Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi St . Monica Kecamatan Langowan Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Rustiana, E. R. dan Cahyati, W. H. (2012) ‘Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping’, *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 149–155.

- Safitri, D. E. dan Rahayu, N. S. (2020) 'Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan : Tinjauan Sistematis The Determinants of Urban Adults ' Obesity : Systematic review', *Arkesmas*, 5(1), pp. 1–15.
- Setiawan dan Haridito (2015) 'Hubungan status gizi dengan tingkat kosentrasi belajar siswa', *E-Journal Unesa-Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), pp. 12–20.
- Sherwood, L. (2011) *Fisiologi Manusia*. Edisi 2. Edited by EGC. Jakarta.
- Sinaga, Y. Y., Bebasari, E. dan Ernalina, Y. (2015) 'Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014'. *Jurnal Universitas Riau*.
- Sorongon, C. I. (2012) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pelajar Smp Frater Don Bosco Manado'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Steve, B. (2016) 'The Impact Of Stress'. Available at: <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Sunita Almatsier (2011) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, dkk (2009) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku EGC.
- Taheri, S. *et al.* (2004) 'Short Sleep Duration Is Associated With Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, And Increased Body Mass Index', *PLoS Medicine*, 1(3), pp. 210–217.
- Widi, R. (2011) 'Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi', *Stomatognatic (J.K.G. Unej)*, 8(1), pp. 27–34.
- Widiyanto, A. H. S. (2016) 'Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih', *Medikora*, 15(1), pp. 85–95.