

**Hubungan Stress dengan Obesitas pada Masa Pandemi Siswa SMKN**

Mirda, ✉Sri Sunarti, Yuliani Winarti, Ayu Wulandari, Pangeran Muhammad Taufani,  
Putri Agustiningrum  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stress dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional. Jumlah sampel penelitian ini 122 orang menggunakan stratified random sampling. Berdasarkan hasil penelitian, klasifikasi normal yang 33 orang (27.0%), Stres 89 (73,0 %) kemudian hasil obesitas sangat kurus sebanyak 17 orang (13.9%), kurus sebanyak 22 orang (18.0%), normal sebanyak 67 orang (54.9%) dan kategori gemuk sebanyak 6 orang (4.9%) serta kategori obesitas sebanyak 10 orang (8.2%). Setelah dilakukan uji spearman didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan yang kuat antara variabel stress dengan variabel obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda. Manfaat dari penelitian ini adalah siswa dapat mengetahui terkait stress yang dapat berdampak pada obesitas.

Kata Kunci : Stress, Obesitas, Pandemi.

**The Relationship Between Stress and Obesity During a Pandemic SMKN students****ABSTRACT**

The study aims to determine whether there is a relationship between stress and obesity during the pandemic at SMKN 5 Samarinda. This study used a quantitative research design with a cross sectional method. The number of samples in this study was 122 people using stratified random sampling. statistical test in this study using the sperm test. Based on the results of the study, normal classification was 33 people (27.0%), Stress 89 (73,0%). Then the results of the obesity category were very thin as many as 17 people (13.9%), the thin category was 22 people (18.0%), the normal category was 67 people (54.9%) and the fat category was 6 people (4.9%) and the obesity category was 10 people (8.2%)., the results showed that there was a significant relationship with a strong strength between the stress variable and the obesity variable during the pandemic at SMKN 5 Samarinda. The benefit of this research is that students can find out related to stress that can have an impact on obesity.

Keywords: Stress, Obesity, Pandemic.

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi lemak berlebih yang menumpuk dalam tubuh. Kegemukan ditandai dengan beberapa perubahan metabolik seperti resistensi insulin, dislipidemia, dan hipertensi. Penyakit yang timbul akibat obesitas seperti diabetes tipe 2 (T2D), penyakit kardiovaskular dan kanker tertentu, semakin meningkat penyebab penting morbiditas dan mortalitas (Zulfahmidah & Makmun, 2021). Secara umum, masalah obesitas di negara berkembang disebabkan oleh pengaruh ekonomi, meningkatnya jumlah toko makanan cepat saji, perilaku berisiko seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi makanan cepat saji. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis risiko obesitas pada remaja untuk mencegah terjadinya obesitas (Nugroho dkk., 2020).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014. Pada tahun 2014 lebih dari 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas (Sugiatmi & Handayani, 2018). Remaja berusia 16-18 di Indonesia dan pada provinsi Kalimantan Timur tertinggi dengan urutan ketiga dengan prevalensi 37,0% (RI, 2018). Sedangkan, kota Samarinda merupakan peringkat keempat yang memiliki prevalensi obesitas sebesar 5,5% (Riskesdas, 2018). Keadaan psikologis anak juga disebutkan sebagai salah satu pemicu terjadinya obesitas. Pada orang-orang tertentu, makan berlebihan dapat terjadi sebagai respon dari suatu perasaan stres, depresi atau cemas. Hal ini apabila dibiarkan akan beresiko untuk menjadi obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami seseorang, semakin tinggi pula tingkatan indikator status gizinya. Di sisi lain, obesitas juga dapat mempengaruhi faktor kejiwaan seorang anak seperti merasa kurang percaya diri. Hal ini lebih terlihat pada anak usia remaja, biasanya akan menjadi pasif dan depresi dan cenderung tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya (Masdar dkk., 2016).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengukur variabel independen (Stress) dan variabel dependen (Obesitas) secara bersamaan. uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Spearman* Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi pada penelitian ini adalah siswa/I kelas X SMKN 5 Samarinda sebanyak 177 orang. penelitian ini menggunakan Stratified Random Sampling. *Stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagi populasi menjadi sub atau strata. Patokan keseluruhan dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 5 Samarinda kelas X tahun ajaran 2021/2022 yang bersedia dan ikut serta dalam mengisi kuesioner secara offline dan online. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang telah dibuat oleh peneliti. Yang dimana di dalam kuesioner tersebut terdapat beberapa pertanyaan terkait penelitian tersebut sehingga peneliti mendapatkan data secara langsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui jumlah responden tertinggi adalah pada kelompok usia 15 tahun yang berjumlah 58 orang dengan persentase 47.5% dan terendah pada kelompok umur 18 tahun dengan jumlah 2 orang dan persentase 1.6%.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui jumlah responden laki-laki berjumlah 28 orang dengan persentase sebesar 23.0% dan perempuan berjumlah 94 orang dengan persentase sebanyak 77.0%.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui jumlah responden tertinggi yaitu klasifikasi normal yang berjumlah 33 orang dengan persentase 27.0%, sedangkan klasifikasi stres 73,0 %.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui jumlah responden tertinggi adalah kategori normal yang berjumlah 67 orang dengan nilai persentase 54.9% dan yang terendah adalah gemuk yang berjumlah 6 orang dan nilai persentase 4.9%.

**Tabel 1**  
**Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

| Umur     | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| 15 tahun | 58        | 47.5           |
| 16 tahun | 35        | 28.7           |
| 17 tahun | 27        | 22.1           |
| 18 tahun | 2         | 1.6            |
| Total    | 122       | 100.0          |

Sumber: Data Primer Diolah, 2022

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase(%) |
|---------------|-----------|---------------|
| Laki-Laki     | 28        | 23.0          |
| Perempuan     | 94        | 77.0          |
| Total         | 122       | 100.0         |

Sumber: Data Primer Diolah, 2022

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress**

| Klasifikasi Stress | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Normal             | 33        | 27.0           |
| Stres              | 89        | 73,0           |
| Total              | 122       | 100.0          |

Sumber: Data Primer Diolah, 2022

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji statistik menggunakan uji Spearman didapatkan nilai sig. 2-tailed sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan yaitu 0.05 yang artinya terdapat hubungan dari kedua variabel. Dan dilihat dari nilai korelasinya sebesar 0.513 yang artinya terdapat hubungan kekuatan yang kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan yang kuat antara variabel stress dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda.

Dalam karakter usia juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress karena terjadinya berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain berupa stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresif dalam pekerjaan dan peran sosial jika mereka tergantung pada energy fisik yang sekarang tidak dimiliki lagi (Rahman dkk., 2017).

Berdasarkan umur, proporsi siswa obesitas lebih banyak terdapat pada siswa umur 15 dan 18 tahun hal ini disebabkan siswa yang berpengetahuan gizi rendah dan sering mengonsumsi fast food (Sugiatmi & Handayani, 2018). Perempuan muda memiliki faktor risiko yang lebih besar dibandingkan laki-laki karena keterbatasan aktivitas fisik oleh orang tua yang takut terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada anak perempuannya. Obesitas pada remaja tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi akan berlanjut hingga dewasa. Sehingga perlu adanya intervensi terhadap faktor-faktor yang dapat diubah. Faktor yang dapat diubah adalah faktor perilaku. Konsumsi buah dan sayur sangat baik untuk kesehatan pada remaja. Kementerian Kesehatan RI perlu melakukan promosi kesehatan tentang perilaku remaja sehat melalui media sosial yang dapat diakses remaja dengan mudah (Nugroho & Sri

Sunarti, 2020). Hasil penelitian sebelumnya juga membuktikan gangguan stress ditemukan lebih banyak pada pelajar perempuan (41,0%) dibandingkan laki-laki (28,8%) (Masdar dkk., 2016).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti dkk., 2015). Stres dapat berupa perubahan peristiwa kehidupan yang terjadi, baik di lingkungan sekolah, tempat tinggal maupun masyarakat. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat

mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan. Semakin tinggi skor stres seseorang semakin tinggi tingkat indikator status gizinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manginte (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan status gizi (Bitty & Asrifuddin, 2018). Mengingat angka kejadian obesitas terutama pada anak sekolah yang meningkat dari tahun ke tahun, dan disertai dengan beban pembiayaan yang tinggi, maka perlu reformasi penentuan prioritas perencanaan kegiatan. Memang kebijakan yang terkait dengan pengendalian penyakit tidak menular (kronis) sangat penting dilakukan, namun akar masalahnya yaitu tingginya prevalensi obesitas juga harus segera mendapat perhatian serius dengan didukung oleh kebijakan-kebijakan pencegahan dan pengendaliannya. Kebijakan terkait dengan upaya-upaya pencegahan obesitas perlu dilakukan secara holistik

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT**

| Kategori     | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Sangat kurus | 17        | 13.9           |
| Kurus        | 22        | 18.0           |
| normal       | 67        | 54.9           |
| gemuk        | 6         | 4.9            |
| obesitas     | 10        | 8.2            |
| Total        | 122       | 100.0          |

Sumber: Data Primer Diolah, 2022

**Tabel 5**  
**Distribusi Uji Spearman Hubungan Stress dengan Obesitas pada Masa Pandemi di SMKN 5 Samarinda**

| Correlations       |                         |                    |                   |
|--------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|
|                    |                         | Klasifikasi stress | Kategori obesitas |
| Klasifikasi stress | Correlation Coefficient | 1.000              | .517**            |
|                    | Sig. (2-tailed)         | .                  | .000              |
|                    | N                       | 122                | 122               |
| Spearman's rho     | Correlation Coefficient | .517**             | 1.000             |
|                    | Sig. (2-tailed)         | .000               | .                 |
|                    | N                       | 122                | 122               |

Sumber: Data Primer Diolah, 2022

dengan melibatkan pihak keluarga, Namun yang tidak kalah pentingnya program ini juga membutuhkan dukungan kebijakan dari sektor kesehatan (Dinas kesehatan hingga ke level Puskesmas) dan lintas sektor terkait (Pekerjaan umum, tata ruang, perijinan) (Suirao, 2015). Berbagai strategi media yang bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada anak sehingga memberi pengaruh terhadap perilaku kesehatan (Sunarti dkk., 2020). dapat membentuk kebijakan dengan berbagai macam media terkait pencegahan dan pengendalian obesitas, pemasangan poster di lingkungan sekolah terkait perilaku obesitas.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil frekuensi stress tertinggi yaitu klasifikasi normal yang berjumlah 33 orang dengan persentase 27.0%, dan yang terendah yang berjumlah 9 orang dengan nilai persentase 7.4%. Hasil frekuensi obesitas jumlah responden tertinggi adalah kategori normal yang berjumlah 67 orang dengan nilai persentase 54.9% dan yang terendah adalah gemuk yang berjumlah 6 orang dan nilai persentase 4.9%. hasil uji spearman yang telah dilakukan didapatkan nilai sig. 2 tailed sebesar 0.000 ( $<0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan, dan dilihat dari nilai korelasi nya sebesar 0.517 yang artinya terdapat hubungan kekuatan yang kuat.

### PUSTAKAACUAN

- Bitty, F. and Afnal Asrifuddin, J.E.N. (2018). Stress dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-6.
- Masdar, H., Saputri, P., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, Ansietas, dan Stres Serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138–143.
- Nugroho, P.S., Wijayanti, A.C., Sunarti, S., Suprayitno., Sudirman. (2020). Obesity and Its Risk Factors Among Adolescent in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(2), 173–179.
- Rahman, F., Laily, N., Wulandari, A., Yulidasari, F., and Rosadi. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Attitude of Students With Implementation Clean and Healthy Life Behavior (Phbs) Order of Schools. *International Journal of Advanced Research*, 5(4), 1205–1209. doi.org/10.21474/ijar01/3936.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementrian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Timur*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
- Sugiatmi., & Handayani, D.R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 1-10.
- Suirao, I.P. (2015). Pencegahan dan Pengendalian Obesitas pada Anak di Sekolah. Ilmu Gizi. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(1), 33-42.
- Diana, K.N., Dirgandiana, M., Illahi, RR., Ishal, I., Mariam, S., Sunarti, S. (2020). Hubungan Teman Sebaya dengan Perilaku Penggunaan Rokok Elektrik di Kalangan Mahasiswa. *Dunia Kesmas*, 9(4), 434–439.
- Midah, Z., Fajriansyah., Makmun, A., Rasfahyana. (2021). Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif. *UMI Medical Journal*, 6(1), 62-69.