



## PERBEDAAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO (KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, DAN AIR) BERDASARKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI PENGHUNI RUSUNAWA PUTRI UNIMUS RESIDENCE I

### *DIFFERENCES IN THE LEVEL OF ADEQUACY OF MACRO NUTRIENTS (CARBONATE, PROTEIN, FAT, AND WATER) BASED ON STRESS LEVELS IN FEMALE ADOLESCENTS OF UNIMUS RESIDENCE I RUSUNAWA PUTRI*

Hariyati Fitriana<sup>1\*</sup>, Agustin Syamsianah<sup>2</sup>, Yuliana Noor  
Setiawati Ulvie<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2</sup> Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>3</sup> Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

\*Korespondensi E-Mail: (E-mail Ketua)

---

**Publish Artikel:**

Cetak:

Online:

---

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan permasalahan, karena pada masa tersebut emosi belum stabil. Masalah yang saat ini banyak dialami remaja adalah manifestasi dari stres seperti depresi, kecemasan, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat serta penyakit lainnya. Gambaran kondisi emosional remaja yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan-makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Lemak, Protein, dan Air) berdasarkan Tingkat Stres Pada Remaja Putri Penghuni Rusunawa Putri Unimus

Residence I.

**Metode:** Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 84 orang remaja putri yang ditentukan dengan metode simple random sampling. Analisis data menggunakan uji One Way ANOVA.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (73,8 %) remaja putri penghuni Rusunawa UNIMUS mengalami stres sedang. Tingkat kecukupan zat gizi makro remaja putri sebagian besar juga masih tergolong defisit dan kurang, yaitu (73,8%) defisit tingkat kecukupan karbohidrat, (53,6 %) defisit tingkat kecukupan



lemak, (36,9%) defisit tingkat kecukupan protein, dan (83,3 %) kurang tingkat kecukupan air.

**Kesimpulan:** Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecukupan karbohidrat ( $p= 0,271$ ), lemak ( $p= 0,341$ ), protein ( $p= 0,770$ ) dan air ( $p=0,523$ ) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri.

**Kata Kunci:** tingkat kecukupan, zat gizi makro, tingkat stres, remaja putri..

### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is the susceptible to the problems, because at that time emotion not stable. A problem that currently experienced many teenagers is a manifestation of stress such as depression, anxiety, irregular eating patterns, drug abuse as well as other diseases. The states of teenagers' unstable emotional causes the individuals inclined to conduct a fugitive away by eating lot of foods which containing calories or high cholesterol, so as to cause obesity. This study attempts to know the difference adequate level of the macro nutrients (carbohydrates, fats, proteins, and water)

based on the level stress on adolescent girls the inhabitants of the daughter in Rusunawa UNIMUS Residence I./

**Methods:** The kind of research is analytic with the approach cross sectional. The 84 samples are about the adolescent girls determined by the simple random sampling. The data analysis is using test of one-way ANOVA.

**Result:** The research results show that most of (73, 8%) adolescent girls who occupant Rusunawa UNIMUS experience medium stress. The adequate level of adolescent girls' macronutrient largely also is still classified as the deficit and less , it is ( 73,8 % ) deficit adequacy levels of carbohydrates , ( 53.6 % ) deficit the adequate level of fat , ( 36.9 % ) deficit the adequate level of protein , and ( 83,3 % ) less the adequate level of water.

**Conclusion:** While from the statistical tests indicate that there is no the difference in the adequacy carbohydrates (  $p = 0,271$  ) , fat (  $p = 0,341$  ) , protein (  $p = 0,770$  ) and water (  $p = 0,523$  ) based on the level stress on adolescent girls

**Keywords:** the adequate level, macro nutrient substance, the level of stress, adolescent girls.

### 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau disebut juga dengan *adolescence* adalah waktu perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Usia remaja merupakan usia transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, dimana banyak terjadi perubahan karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan tersebut akan mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan pada remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa.<sup>[1]</sup>

Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan permasalahan, mengingat

emosi mereka yang belum stabil. Pada saat ini masalah yang banyak dialami remaja adalah manifestasi dari stres seperti depresi, kecemasan, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat serta penyakit lainnya.<sup>[2]</sup>

Kebiasaan makan yang diperoleh saat remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Perilaku makan pada remaja putri sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor.<sup>[3]</sup> Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja diantaranya adalah keluarga, teman sebaya, faktor kognitif, fisik, emosional, sosial dan gaya hidup.

Pada remaja putri akan terjadi peningkatan zat gizi yang berkaitan dengan percepatan pertumbuhan yang dialaminya, dimana zat gizi yang diserap oleh tubuh akan digunakan untuk meningkatkan berat badan dan tinggi



badan, yang disertai dengan meningkatnya jumlah ukuran jaringan sel tubuh untuk mencapai pertumbuhan optimal. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya.<sup>[4]</sup>

Gambaran kondisi emosional remaja yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan-makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres.<sup>[5]</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nishitani dan Sakakibara (2006) mengungkapkan bahwa kondisi kehidupan penuh stres akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi berlebih dan berkontribusi terhadap kejadian obesitas.<sup>[6]</sup> Begitu juga hasil penelitian O'Connor (2004) menyatakan bahwa orang-orang karakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stres mengkonsumsi kudapan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan.<sup>[7]</sup>

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, maka individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan. Stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan. Beberapa individu memilih untuk mengkonsumsi garam, lemak dan gula untuk menghadapi ketegangan dan kemudian mengalami penambahan berat badan. Turunnya berat badan adalah salah satu akibat yang paling umum dari keadaan stres kronis.<sup>[2]</sup> Sistem pencernaan penderita stres kemungkinan terganggu sehingga penderita tidak berselera makan karena merasa mual dan muntah - muntah.<sup>[8]</sup>

Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) merupakan universitas yang menerapkan sistem wajib asrama bagi mahasiswa baru pada 1 tahun pertama perkuliahan. Para mahasiswa atau santri yang tinggal di asrama akan mengalami perubahan dan

penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.<sup>[9]</sup>

Pernyataan di atas dan survai yang telah dilaksanakan pada tanggal 9 september 2015 berdasarkan data tiga tahun sebelumnya penghuni Rusunawa UNIMUS Residence I mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa stres sering dialami oleh remaja khususnya pada remaja putri, bahwa mereka yang tinggal di asrama dan berjauhan dengan keluarga serta harus beradaptasi mengikuti aturan yang ditentukan asrama merupakan kelompok yang beresiko mengalami stres yang akhirnya akan mengakibatkan asupan zat gizi tidak seimbang. Oleh karena itu, asupan gizi yang baik diperlukan untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Alasan-alasan di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein, dan air) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri penghuni Rusunawa UNIMUS Residence I.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein, dan air) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri penghuni Rusunawa UNIMUS Residence I.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) Residence I yang bertempat di Kompleks Kampus Terpadu Jl. Kedung Mundu Raya No. 18 Semarang. Populasi penelitian ini yaitu remaja putri penghuni Rusunawa Unimus Residence I sebanyak 308 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling dan diperoleh sampel 84 orang. Data primer pada penelitian ini identitas responden (sampel), tinggi badan (TB), berat badan (BB), tingkat stres, tingkat kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein dan air). Sedangkan data sekunder terdiri dari gambaran umum



lokasi penelitian, data jumlah mahasiswi dan daftar nama mahasiswi yang tinggal di lokasi penelitian.

Identitas sampel dan data primer lainnya diperoleh dengan menggunakan form kuesioner data pribadi responden penelitian. Data tingkat stres didapat dengan menggunakan kuesioner *NSAD Stress Questionnaire*, dimana kategori stress dikelompokkan menjadi tiga yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Data tingkat konsumsi zat gizi makro (Karbohidrat, lemak, protein dan air) didapat dengan formulir recall makanan 3 x 24 jam. Kemudian rata-rata asupan responden dibandingkan dengan AKG yang sudah terkoreksi berat badan. Berikut adalah cara menghitung berat badan koreksi:

AKG koreksi BB

$$= \frac{BB \text{ Aktual}}{BB \text{ AKG}} \times \text{AKG dalam tabel}$$

Setelah diperoleh hasil berat badan koreksi, selanjutnya menghitung pencapaian AKG setiap individu dengan cara:

Tingkat kecukupan

$$= \frac{\text{asupan aktual (gr)}}{AKG} \times 100\%$$

Kecukupan konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu  $\geq 100\%$  termasuk ke dalam kategori baik, 80 – 90% sedang, 70 - 80% kurang dan  $<70\%$  defisit. Sedangkan untuk kecukupan konsumsi air dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu  $\geq 110\%$  termasuk ke dalam kategori lebih, 90 – 110% cukup, dan kurang  $<90\%$ . Uji kenormalan data dilakukan dengan Kolmogorov Smirnov-Z. sedangkan analisis bivariat menggunakan uji OneWay ANOVA.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rentang usia responden berkisar antara 18 sampai 21 tahun. Sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu (82,1%) yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia responden

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	69	82,1
19	13	15,5
20	1	1,2
21	1	1,2
Jumlah	84	100

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan social.<sup>[10]</sup> Remaja akhir merupakan tahap perkembangan, dimana akan memasuki usia dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami suatu kondisi yaitu "storm dan stres".<sup>[11]</sup> Perubahan kondisi fisiologis dan perkembangan yang dialami berupa peningkatan kadar hormone. Hal ini mengakibatkan mahasiswa labil dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya. Mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman dalam menyelesaikan suatu masalah. <sup>[12]</sup> Oleh sebab itu, mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami stres.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan status gizi

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus tingkat berat	7	8,3
Kurus tingkat ringan	12	14,3
Normal	54	64,3
Gemuk tingkat ringan	1	1,2
Gemuk tingkat berat	10	11,9
Jumlah	84	100

Sebagian besar responden termasuk ke dalam kategori status gizi baik (normal) yaitu sebesar 64,3% yang terlihat pada tabel 2. Almsier (2001), mengatakan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat. Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan di kalangan remaja bisa menyebabkan gizi salah (malnutrisi) yang dapat berupa gizi lebih dan gizi kurang.<sup>[13]</sup>

Penelitian pada 176 siswa remja SMA di Bogor, diketahui bahwa kasus obesitas sebesar 34,7 % dan overweight sebesar 23,8 %.<sup>[14]</sup> Disamping itu, juga



ditemukan kasus akibat gizi kurang seperti anemia pada mahasiswa yang mengikuti Ujian Seleksi Masuk (USMI) IPB yaitu sebesar 12,2 %. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada 77 remaja di SMU Methodist -8 Medan, diketahui bahwa sebanyak 30 orang (39,0 %) tergolong ke dalam status gizi normal (baik) dan sebanyak 9 orang (11,7 %) termasuk ke dalam status gizi lebih (obesitas).<sup>[2]</sup>

Tingkat stress yang dialami responden, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (89,3%), sedangkan stres ringan sebesar 2,4%, dan stress berat sebesar 23,8%. Distribusi tingkat stress responden dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat stress

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stress ringan	2	2,4
Stress sedang	62	73,8
Stress berat	20	23,8
Jumlah	84	100

Berdasarkan survey Nur'aini (2011) pada mahasiswa asrama Universitas Andalas, sebesar 73,33% mahasiswa mengalami stres sedang dalam tiga bulan terakhir, karena berbagai faktor seperti kecemasan karena ujian akhir semester yang semakin dekat, tugas perkuliahan yang menumpuk, permasalahan dengan teman, masalah keuangan, ataupun karena perasaan homesick, dan 8 orang mahasiswa mengalami stress ringan (26,67%). Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramitha (2012) pada 106 mahasiswa, ditemukan bahwa lebih banyak mahasiswa dengan stres yang tinggi (71,7%), sedangkan mahasiswa dengan stress rendah (28,3 %).<sup>[14]</sup>

Tingkat kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) terdapat responden yang masih termasuk kategori defisit konsumsi karbohidrat dengan persentase 73,8%, defisit konsumsi lemak dengan persentase 53,6%, defisit konsumsi protein dengan persentase 36,9%, sedangkan tingkat kecukupan air juga terdapat responden yang masih termasuk kategori kurang yaitu dengan persentase 83,3%. Dimana tingkat kecukupan zat gizi tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecukupan

Tingkat Kecukupan Zat Gizi		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Defisit	62	73,8
	Kurang	11	13,1
	Sedang	7	8,3
	Baik	4	4,8
Jumlah		84	100
Tingkat Kecukupan Lemak	Defisit	45	53,6
	Kurang	9	10,7
	Sedang	19	22,6
	Baik	11	13,1
Jumlah		84	100
Tingkat Kecukupan Protein	Defisit	31	36,9
	Kurang	10	11,9
	Sedang	27	32,1
	Baik	16	19,0
Jumlah		84	100
Tingkat Kecukupan Air	Kurang	70	83,3
	Cukup	6	7,1
	Lebih	8	9,5
Jumlah		84	100



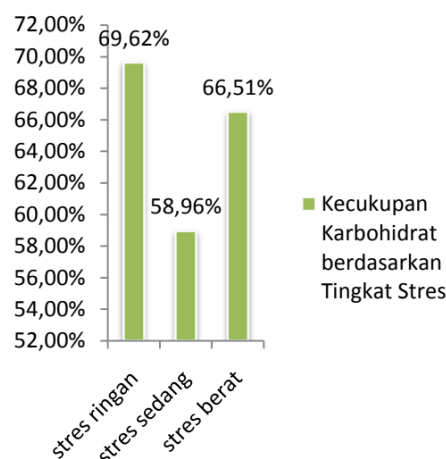
Berdasarkan hasil recall 3x24 jam menunjukkan bahwa remaja putri penghuni rusunawa unimus mempunyai pola makanan yang tidak teratur. Hal tersebut terlihat pada pola makan yang hanya 2 kali sehari. Selain itu sumber bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, roti dan mie. Bahan makanan sumber protein yang paling sering dikonsumsi adalah daging ayam, telur, tahu dan tempe. Bahan makanan sumber lemak yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan, coklat, wafer coklat dan lain sebagainya. Disamping itu hasil studi yang dilakukan oleh Anggraini (2012) pada mahasiswa asrama UI, ditemukan bahwa pada perempuan sebagian besar kebutuhan tidak tercukupi, karena kepedulian responden dalam hal makanan masih tergolong rendah.<sup>[15]</sup>

Hasil studi yang dilakukan oleh Singleton dan Rhoads, dalam Shaw, Mary (1998) yang menyatakan alasan bahwa sebagian besar remaja jarang melakukan sarapan dikarenakan tidak ada waktu sebesar 43%, tidak merasa lapar sebesar 42%, sedangkan alasan lain diantaranya sedang menjalani diet penurunan berat badan (BB), tidak ada yang menyiapkan makanan, tidak suka dengan makanan yang disediakan, dan tidak ada ketersediaan makanan.<sup>[16]</sup>

Pola makan yang tidak teratur disebabkan berbagai macam hal. Salah satu penyebab yang paling sering adalah perubahan pola makan pada remaja putri.<sup>[17]</sup> Stress bisa menyebabkan penyakit melalui perubahan perilaku makan serta selera makan. Perubahan pola makan pada seseorang yang mengalami stress, baik pada orang yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun lebih sedikit.<sup>[18]</sup> Menurut Oliver, Wardle dan Gibson (2000), terdapat hubungan antara apa yang seseorang makan dengan apa yang seseorang rasakan.<sup>[19]</sup> Stress dapat berupa perubahan peristiwa kehidupan yang terjadi, baik di lingkungan sekolah, tempat tinggal maupun masyarakat. Stress psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila

penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan.<sup>[2]</sup>

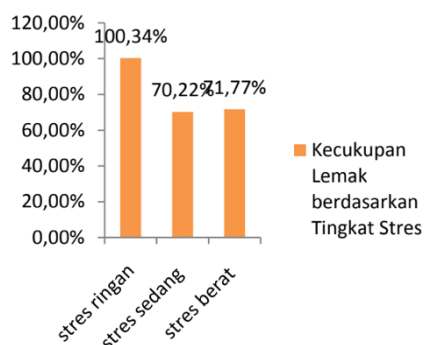
### Perbedaan Tingkat Kecukupan Karbohidrat Berdasarkan Tingkat Stress



**Gambar 1.** Kecukupan karbohidrat berdasarkan tingkat stress

Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,271$  ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan ada efek negative tingkat kecukupan karbohidrat berdasarkan tingkat stress. Namun, apabila dilihat pada gambar 1 menunjukkan ada kecenderungan konsumsi karbohidrat responden mengalami peningkatan berdasarkan tingkat stress, dimana semakin berat tingkat stress konsumsi karbohidrat semakin banyak. Gambaran kondisi emosional remaja yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan-makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi, dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan.<sup>[5]</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nishitani dan Sakakibara (2006) mengungkapkan bahwa kondisi kehidupan penuh stress akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi berlebih dan berkontribusi terhadap kejadian obesitas.<sup>[6]</sup> Begitu juga hasil penelitian O'connor (2004) menyatakan bahwa orang-orang karakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stress mengkonsumsi kudapan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan.<sup>[7]</sup>

### Perbedaan Tingkat Kecukupan Karbohidrat Berdasarkan Tingkat Stress

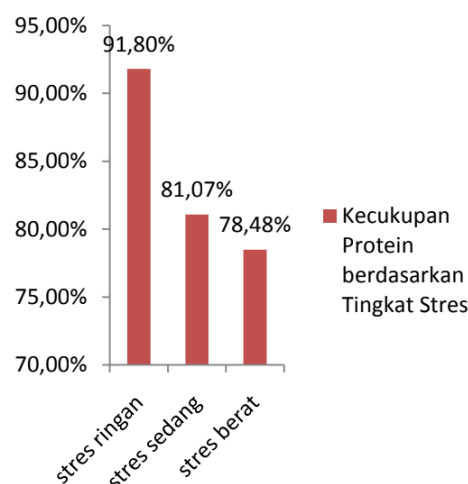


**Gambar 2.** Kecukupan lemak berdasarkan tingkat stres

Hasil analisis perbedaan tingkat kecukupan lemak berdasarkan tingkat stres diperoleh nilai  $p = 0,341$  ( $p > 0,05$ ) sehingga terdapat efek negative tingkat kecukupan lemak berdasarkan tingkat stress. Namun, pada gambar 2 terlihat bahwa ada kecenderungan responden untuk mengkonsumsi lemak lebih banyak berdasarkan tingkat stresnya. Hasil penelitian O'connor (2004) menyatakan bahwa orang-orang karakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stres mengkonsumsi kudapan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan.<sup>[7]</sup>

Oliver dkk (2000), mengatakan bahwa dengan mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan gula dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan stress.<sup>[19]</sup> Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa stress, emosi, suasana hati (mood), dan pemilihan makanan mempengaruhi satu sama lain.<sup>[19]</sup> Begitu pula studi yang dilakukan Epel dkk (2000), di San Fransisco, Amerika Serikat juga menemukan terjadi peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak pada seseorang yang mempunyai level kortisol tinggi yang merupakan respon stress.<sup>[20]</sup>

### **Perbedaan Tingkat Kecukupan Protein Berdasarkan Tingkat Stress**



**Gambar 3.** Kecukupan protein berdasarkan tingkat stres

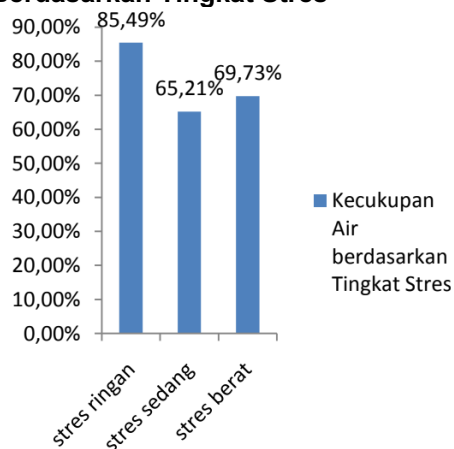
Hasil analisis perbedaan tingkat kecukupan protein berdasarkan tingkat stress menunjukkan  $p = 0,770$  ( $p > 0,05$ ) sehingga disimpulkan terdapat efek negatif tingkat kecukupan protein berdasarkan tingkat stress. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadeak dkk (2013), dimana tidak terdapat hubungan antara status stress dengan tingkat konsumsi protein dengan nilai  $p = 0,317$ . Namun, jika dilihat pada gambar 3, ada kecenderungan responden untuk mengkonsumsi protein lebih sedikit pada tingkat stress berat.<sup>[2]</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan konsumsi makanan yang tidak sehat. Pada kondisi stress dilaporkan lebih banyak mengkonsumsi makanan manis dan coklat bahkan pada kelompok yang mempunyai kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat stress. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, daging, dan ikan dilaporkan lebih sedikit atau tidak mengalami perubahan jumlah konsumsinya pada saat seseorang dalam keadaan stress.<sup>[21]</sup>

Hasil studi yang dilakukan oleh Angraini (2012) pada mahasiswa asrama UI, ditemukan bahwa pada perempuan sebagian besar kebutuhan tidak tercukupi, karena kepedulian responden dalam hal makanan masih tergolong rendah.<sup>[15]</sup> Hampir semua responden yang tinggal di asrama mendapat kiriman uang bulanan dari orang tuanya, sehingga mereka mengatur sendiri uang yang diberikan orang tuanya untuk mencukupi kebutuhan makan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Amran (2003), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara



uang saku bulanan dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa di asrama.<sup>[15]</sup>

#### Perbedaan Tingkat Kecukupan Air Berdasarkan Tingkat Stres



**Gambar 4.** Kecukupan air berdasarkan tingkat stres

Hasil analisis menunjukkan perbedaan tingkat konsumsi air berdasarkan tingkat stress responden dengan nilai  $p = 0,523$  ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada efek negatif tingkat kecukupan air berdasarkan tingkat stress responden. Hal ini dikarenakan apabila seseorang bisa mengelola stressor dengan coping yang tepat, maka dapat menghasilkan suatu keadaan yang adaptif (Smeltzer dan Bare, 2008, sehingga tidak berpengaruh pada konsumsi air.<sup>[22]</sup> Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa stress dapat berdampak positif atau negatif tergantung pengelolaan dari masing-masing individu.<sup>[23]</sup>

Air adalah salah satu unsure penting dalam tubuh dan termasuk kedalam zat gizi makro selain karbohidrat, lemak, dan protein. Manusia dapat bertahan berminggu-minggu tidak makan, sementara manusia tidak dapat hidup jika tidak minum untuk beberapa hari saja.<sup>[24]</sup> Air merupakan komponen terbesar yang menyusun tubuh manusia, sebesar 50-70% dari berat badan manusia terdiri dari air. Sebesar 73% dari jaringan bebas lemak tersusun dari air, sedangkan pada jaringan adipose sebesar 20% mengandung air.<sup>[24]</sup>

#### 4. KESIMPULAN

Remaja putri yang mengalami stres ringan sebesar 2,4%, stres sedang sebesar 73,8 %, dan stres berat sebesar 23,8%. Tingkat kecukupan zat gizi makro remaja putri, yaitu defisit tingkat kecukupan karbohidrat sebesar 73,8%, defisit tingkat kecukupan lemak sebesar 53,6%, defisit

tingkat kecukupan protein sebesar 36,9 %, dan kurang tingkat kecukupan air sebesar 83,3 %. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecukupan karbohidrat ( $p=0,271$ ) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecukupan lemak ( $p= 0,341$ ) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecukupan protein ( $p= 0,770$ ) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecukupan air ( $p=0,523$ ) berdasarkan tingkat stres pada remaja putri.

#### 5. SARAN

1. Sebaiknya pihak pengelola asrama mengadakan kegiatan edukasi mengenai manajemen stres dan pola makan yang baik dengan gizi seimbang yaitu dengan memperhatikan porsi, waktu dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencapai atau mempertahankan status gizi optimal terhadap remaja putri (mahasiswa baru) penghuni Rusunawa Unimus Residence I dengan bekerja sama dengan program studi keperawatan dan program studi gizi.
2. Sebaiknya remaja putri meningkatkan konsumsi zat gizi makro seperti karbohidrat, dan protein dengan cara menyediakan kantin atau mengadakan catering oleh pihak pengelola asrama bagi remaja putri penghuni penghuni Rusunawa Unimus Residence I, sehingga dapat memudahkan untuk mendapatkan makanan dan pola makan menjadi baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Andriani, M. dan Wirjatmadi, B.2012. Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
2. Nadeak, Tienne, A.U., Siagian, Albiner. & Sudaryati, Etti. 2013. Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan. Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi, 2 (6).
3. Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
4. Pujiatun, Tri. 2014. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Siswa Putri Di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. Jurnal. UMS.



5. Dariyo, A. 2004. Psikologi Perkembangan Remaja. Ghalia Indonesia. Bogor.
6. Nishitami, N. & Sakakibara, H. 2006. Relationship of Obesity to Job Stress and Eating Behavior in Male Japanese Workers. *International Journal of Obesity*, 30, pp. 528-533.
7. O'Connor, D.B. 2004. The Effect of Job Strain on British General