

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA DI SMAN 1 KUTA UTARA

Oleh

Kadek Wulan Indra Mahiswari, NIM 2218011025

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Kesehatan mental kini menjadi aspek yang banyak dibicarakan karena turut membentuk kesehatan secara utuh, namun saat ini masalah kesehatan mental termasuk stres kian meningkat di Indonesia khususnya pada usia remaja. Permasalahan ini diduga turut memengaruhi aspek kesehatan lain termasuk perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan IMT pada siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara, dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan total 120 responden yang tersebar di kelas 10, 11, dan 12. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS-21, sedangkan IMT diperoleh melalui pengukuran berat dan tinggi badan yang diinterpretasikan berdasarkan kategori WHO Asia. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Berdasarkan uji bivariat didapatkan hasil nilai signifikansi 0,040. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan IMT pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara. Didapatkan pula koefisien korelasi (r) sebesar 0,188. Nilai tersebut memiliki makna bahwa hubungan antara tingkat stres dengan IMT sangat lemah serta arah korelasi positif (+) yang memiliki arti semakin tinggi variabel stres maka akan semakin tinggi pula variabel IMT dan berlaku sebaliknya.

Kata kunci: tingkat stres, indeks massa tubuh, remaja.

ABSTRACT

Mental health is now a widely discussed topic because it contributes to overall health, but currently mental health issues, including stress, are on the rise in Indonesia, especially among adolescents. This issue is suspected to influence other health aspects, including changes in Body Mass Index (BMI) among adolescents. This study aims to determine the relationship between stress levels and BMI among students at SMA Negeri 1 Kuta Utara. This study uses an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all students at SMA Negeri 1 Kuta Utara, using a purposive sampling technique, involving a total of 120 respondents spread across grades 10, 11, and 12. Stress levels were measured using the DASS-21 questionnaire, while BMI was obtained through weight and height measurements interpreted based on the WHO Asia category. Data were analyzed using the Spearman's rank correlation test. Based on the bivariate test, a significance value of 0.040 was obtained. This indicates a significant relationship between stress levels and BMI among students at SMAN 1 Kuta Utara. A correlation coefficient (r) of 0.188 was also obtained. This value indicates that the relationship between stress levels and BMI is very weak, with a positive (+) correlation direction, meaning that as stress levels increase, BMI levels also increase, and vice versa.

Keywords: stress levels, body mass index, adolescents.

