

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan (WHO, 2020). Definisi tersebut menjelaskan bahwa dalam menciptakan kesehatan secara utuh diperlukannya gabungan beberapa komponen kesehatan salah satunya kesehatan mental. Kesehatan mental menggambarkan kondisi seorang individu berdaya untuk mengetahui potensi dirinya, menjalankan kegiatan sehari-hari, menghadapi tekanan hidup, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial. Kesehatan mental juga menjadi aspek fundamental yang mendukung kemampuan seseorang, baik secara individu maupun kolektif, untuk berpikir jernih, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, bekerja, serta merasakan makna hidup. Oleh karena itu, upaya untuk mempromosikan, melindungi, dan memulihkan kesehatan mental merupakan isu penting yang perlu menjadi perhatian bersama, baik di tingkat individu maupun global.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, dilaporkan sebanyak 350 juta penduduk dunia mengalami stress. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dilaporkan prevalensi depresi di Indonesia sebesar 1,4%. Kejadian depresi dominan berada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2% (Kemenkes, 2023). Dilaporkan data dari Riskesdas bahwa remaja di Provinsi Bali mengalami kejadian gangguan mental termasuk stres hingga angka 9,8% (Kemenkes, 2019).

Stres dapat diartikan sebagai respon psikologis atau reaksi tubuh manusia ketika menghadapi hal-hal yang sulit dihadapi atau dirasa sudah melewati batas kemampuannya. Banyak hal yang memicu terjadinya stress yang kemudian disebut *stressor*, mulai dari faktor internal maupun eksternal (Lestari *et al.*, 2020). Manajemen stress yang tidak baik akan memberi dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Kemajuan zaman dan tuntutan kehidupan modern telah membawa perubahan signifikan dalam dinamika sosial, terutama bagi kelompok usia remaja. Masa remaja adalah masa transisi dalam kehidupan individu dan dianggap penting. Hal ini dikarenakan pada fase tersebut mereka mencari identitas diri dan mengembangkan potensi.

Pada saat ini remaja dihadapkan pada tantangan baru seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan dampak dari media sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka yang dapat menimbulkan stres sehingga berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosional. Stres yang dialami remaja dapat memengaruhi pola makan, kualitas tidur, dan kesehatan fisik mereka secara keseluruhan (Nikarli *et al.*, 2024). Menurut penelitian, perubahan pola makan menjadi salah satu hal yang terjadi akibat stress. Saat seseorang dalam kondisi stress, maka akan terjadi perubahan dalam frekuensi dan pola makan, serta peningkatan pemilihan makanan yang tinggi lemak dan manis (Kirana *et al.*, 2025). Apabila terjadi terus menerus, tentu akan terjadi perubahan dalam proporsi badan seorang individu.

IMT merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengetahui status tubuh individu dan sangat erat kaitannya dengan berat badan yang kurang atau berlebih. Remaja dengan IMT yang rendah (berat badan kurang) berisiko

mengalami defisiensi nutrisi yang dapat memengaruhi produksi neurotransmitter penting dalam mengatur emosional seperti serotonin dan dopamin. Sebaliknya, remaja dengan IMT tinggi (berat badan berlebih) sering menghadapi tekanan sosial, seperti diskriminasi atau *body shaming*, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Serta memicu permasalahan kesehatan baru, seperti penyakit metabolik (Hasibuan & Ahmad, 2021).

Stres menstimulasi dari aktivasi sumbu Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HPA Aksis), yang berperan penting dalam regulasi respons tubuh terhadap stres. Ketika tubuh mengalami stres, sumbu HPA mengarah pada peningkatan sekresi kortisol, hormon utama yang membantu tubuh menghadapi tekanan. Kortisol bukan sekadar meningkatkan jumlah gula darah untuk menyediakan energi, tetapi juga memengaruhi pengaturan nafsu makan. Peningkatan kortisol akan merangsang produksi neuropeptida seperti neuropeptida Y (NPY) dan *agouti-related peptide* (AgRP), yang dapat meningkatkan nafsu makan dan mengarah pada konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak. Selain itu, kortisol juga memengaruhi hormon-hormon lain yang terlibat dalam regulasi berat badan, seperti ghrelin dan leptin. Stres kronis cenderung meningkatkan kadar ghrelin yang merangsang rasa lapar, sementara mengurangi sensitivitas tubuh terhadap leptin, yang seharusnya memberi sinyal kenyang. Ketidakseimbangan hormon ini membuat seseorang lebih cenderung makan lebih banyak, meskipun tidak merasa lapar secara fisik, yang pada akhirnya meningkatkan risiko bertambahnya berat badan (Sherwood, 2018).

Adanya pola makan tidak sehat serta peningkatan penyimpanan lemak, terutama lemak visceral, adalah hasil dari stres yang tidak dikelola dengan baik. Disfungsi hormonal ini berperan penting dalam meningkatkan risiko obesitas,

terutama pada remaja. Dari hal tersebut, sangat penting untuk memahami hubungan antara stres dan peningkatan berat badan, agar tatalaksana yang efektif dapat diterapkan untuk mencegah masalah berat badan berlebih yang diakibatkan oleh stres jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, Indonesia yang menyatakan bahwa ditemukan hubungan signifikan bernilai positif antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa Pendidikan Dokter FK Universitas Tanjungpura angkatan 2013, hal ini diartikan semakin besar tingkat stres maka semakin besar pula IMT (Untan, 2017).

Temuan serupa didapatkan pada penelitian oleh (Roy *et al.*, 2021a) mengkaji hubungan antara stres yang dirasakan, status berat badan dan perilaku makan remaja perkotaan di Bangladesh. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil stres yang dirasakan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku makan remaja, dengan remaja yang mengalami stres tinggi cenderung memilih makanan yang tidak sehat. Pola makan tidak sehat yang dimaksud ialah makan secara emosional, porsi berlebihan dan kecenderungan memilih makanan cepat saji, dan. Kebiasaan makan yang buruk ini akhirnya meningkatkan risiko bertambahnya berat badan dan dapat berujung pada obesitas.

Walaupun demikian, terdapat pula Pustaka terdahulu oleh (Jumaini & Prihantini, 2021) yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada responden yakni mahasiswa tidak memiliki hubungan yang konsisten atau signifikan dengan berat badan. Hasil ini menyiratkan bahwa stres bukanlah faktor tunggal atau penentu utama dalam peningkatan berat badan atau penumpukan lemak tubuh pada individu.

SMAN 1 Kuta Utara adalah sekolah yang berada di Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Sekolah ini dikenal sebagai sekolah negeri unggulan di Kabupaten Badung yang memiliki persaingan jalur masuk ketat serta jam akademik pembelajaran padat. Tidak heran sekolah ini menjadi primadona pelajar karena menjanjikan masa depan cerah. Dengan adanya hal tersebut, siswa di sekolah ini memiliki kecenderungan tingkat stres yang lebih besar dibanding siswa di sekolah lainnya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin meneliti terkait hubungan stres dengan IMT siswa di SMAN 1 Kuta Utara. Dengan dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stress pada siswa memiliki hubungan dengan IMT. Adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan panduan untuk para siswa agar dapat mengatur masalah psikologis seperti stres yang rentan terjadi di kalangan remaja. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberi manfaat bagi tenaga kesehatan terkait untuk dapat memberi edukasi dan program kerja yang tepat sasaran.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana gambaran stress pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara ?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran indeks massa tubuh siswa di SMAN 1 Kuta Utara?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara ?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Mengetahui gambaran stress pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara

- 1.3.2 Mengetahui gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) siswa di SMAN 1 Kuta Utara
- 1.3.3 Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Memberikan informasi terkait hubungan antara stres dengan indeks massa tubuh pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara

1.4.2 Bagi Siswa

Memberikan informasi terkait pentingnya menjaga psikologi remaja agar terhindar dari gangguan kesehatan seperti indeks massa tubuh tidak normal

1.4.3 Bagi Pemerintah

Memberikan informasi baru yang relevan agar kedepannya pemerintah dapat membuat program kerja sesuai pada bidang kesehatan remaja

1.4.4 Bagi Sekolah/Institusi

Memberikan gambaran tingkat stres dan indeks massa tubuh siswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman sekolah terhadap pentingnya kesehatan mental dan fisik peserta didik sehingga dapat dijadikan acuan dalam merancang program kesehatan sekolah serta mendorong penguatan layanan bimbingan konseling