

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA MAKAN PADA
REMAJA DI ORGANISASI SUMBA BARAT TLOGOMAS MALANG**

SKRIPSI



OLEH :

ASTRIADE NARASWATI KONDA LURA

2012610026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI

MALANG

2017

RINGKASAN

Remaja sering mengalami stress dapat berpengaruh terhadap interaksi sosial didalam masyarakat,perubahan perilaku dan gangguan mental serta perubahan fisik dari anak tersebut. hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang ini adalah sasaran atau tujuan dari penelitian ini. Desain korelatif adalah desain di dalam penelitian dan pendekatan crosssectional. Sebanyak 117 responden di dalam penelitian ini dan di dalam penelitian sampel ini digunakan accidental sampling artinya dalam pengambilan sampel dipilih karena aksesibilitas nyaman sehingga didalam penelitian dia menggunakan sampel 54 remaja. Alat dalam pengumpulan data yaitu kuesioner dan food record. Dalam pengolahan data digunakan SPSS dan analisa data spearman rank. Dan didapatkan hasil penelitian sebagian besar 42 (77,8%) remaja mengalami tingkat kecemasan ringan dan lebih dari separuh 30 (55,6%) remaja mengalami pola makan kurang. Dan setelah dilakukan uji spearman rank didapatkan p value= (0,003) < (0,050) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka cara remaja mengurangi kecemasan yaitu menghindari perselisihan pendapat dengan teman, mengerjakan tugas lebih awal sehingga tidak terjadi penumpukan tugas, menceritakan segala permasalahan pribadi pada teman yang dianggap bisa dipercaya dan menjelaskan kepada orang tua semua kebutuhan pribadi sehingga mencukupi kiriman bulanan.

Kata Kunci: Pola Makan, Tingkat Kecemasan, Remaja.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Umur akhir (18-21 tahun) masa remaja dimana pemikiran masa depan baik dan kejuruan seksual pemikiran operasional adalah tanda dari umur tersebut. Perjalanan kehidupan remaja tidak lepas dari berbagai macam permasalahan seperti permasalahan percintaan, pendidikan dengan banyak tugas dan perselisihan dengan teman sehingga menimbulkan depresi (Soetjiningsih, 2009).

Cemas adalah suatu respon yang diberikan kepada seseorang terhadap suatu objek yang belum jelas sebabnya ditandai dengan perasaan takut akan terjadi bahaya atau ancaman pada diri orang lain, atau lingkungan dimana berada (Nugroho, 2008). Suatu kecemasan sering terjadi di dalam dunia remaja dan posisi yang sangat membahayakan diri. Sesuai data yang diperoleh oleh departemen kesehatan republik indonesia pada tahun 2014, di Indonesia warga masyarakat yang sering mengalami cemas ringan sampai berat sebanyak 32% dan sekitar tahun 2015 semakin bertambah 36,7%, selanjutnya prevalensi warga provinsi jawa timur mengalami depresi ,tahun 2015 sebesar 18,5% atau 1,5 juta orang sesuai data Depkes RI pada tahun 2015.

Menurut Agustianto 2012 mengungkapkan bahwa kecemasan sering mempengaruhi dalam kehidupan sehari hari dan dapat mengganggu sistem pencernaan seperti nafsu makan terganggu dan perubahan fisik dari orang yang mengalami cemas seperti kurus.

Sedangkan menurut Supriasa, dkk. 2013 mengatakan bahwa frekuensi makanan dan takaran makanan serta makanan apa yang dipilih adalah bentuk dari pola makan. Sering terjadi pola makan tidak teratur pada remaja terutama pada kalangan mahasiswa karena berbagai persoalan yang dialaminya seperti mendapatkan kiriman yang kurang, tugas kuliah terlalu banyak dan permasalahan dengan pacar atau teman.. Menurut Almatsier (2011), mengatakan bahwa orang yang mengalami cemas akan mengalami perubahan selera makan seperti makan meningkat atau justru menurun. Menurunnya tingkat kekebalan tubuh serta penurunan berat badan adalah akibat dari kecemasan. Menurut Agustianto (2012), remaja yang mengalami cemas sering kehilangan nafsu makan karena didasarkan atas persoalan personal yang dialami. Cara pencegahan cemas pada remaja seperti harus sering berpikir positif, menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu, sering melakukan kontak sosial dengan teman sebaya, melakukan aktivitas untuk menghilangkan bosan seperti melihat televisi atau internet.

Penelitian Purnamasari (2014), didapatkan dari 30 orang yang menjadi responden sebanyak 29 (96,7%) alami cemas berat sebanyak 1 (3,3%) kecemasan sedang. 30 responden didapatkan sebanyak 27 (90%) melakukan pola makan kurang baik dan 3 (10%) melakukan pola makan baik. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Wahyuni (2015), didapatkan dari 30 responden sebanyak 16 (53,3%) responden mengalami kecemasan sedang menyebabkan kurang dari separuh 14 (46,6%) alami penurunan nafsu makan. Perbedaan penelitian terletak pengukuran pola makan dimana peneliti terdahulu menggunakan kuesioner, sedangkan dalam

penelitian ini menggunakan Angka Kecukupan Gizi yang diukur selama 7 hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang pada tanggal 15 Oktober 2016 diketahui dari 10 (sepuluh) remaja akhir (18-21 tahun) terdapat 8 (80%) remaja sering mengalami pusing dan cemas terhadap persoalan seperti tugas kuliah numpuk dan terlambat mendapatkan kiriman bulanan dan sebanyak 2 (20%) remaja mengaku jarang merasa cemas terhadap persoalan yang dialaminya. Sedangkan untuk pola makan remaja didapatkan sebanyak 7 (70%) remaja mengaku memiliki kebiasaan dalam satu hari hanya 2 kali makan dan selalu membeli makanan di warung, sedangkan didapatkan 3 (30%) remaja menjelaskan setiap hari melakukan makan sebanyak 3 kali dengan mengkonsumsi makanan yang kadang-kadang diolah sendiri dan dibeli di warung. Sesuai dengan peneliti terdahulu dan fenomena diatas maka peneliti mengambil judul tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Makan Pada Remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang”.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan penelitiannya yaitu: Adakah hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Didalam penelitian ini tujuan umumnya yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi tingkat kecemasan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang.
2. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang.
3. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Daerah Sumba Barat Tlogomas Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

3 manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan kepada tenaga kesehatan dalam pemberian pendidikan penyuluhan kepada kalangan remaja tentang menghindari kecemasan dan melakukan pola makan yang sehat.

2. Bagi Peneliti

Merupakan pengalaman awal bagi peneliti untuk memperkaya wawasan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja.

3. Bagi Remaja

Sebagai bahan informasi meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga pola makan agar tetap teratur dengan menghindari kecemasan yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianto. 2012. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Almatsier, S. 2011, *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Arikunto, S. 2010. “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dargobercia. 2011. *Cara Menjaga Tingkat Kecemasan Manusia*. PT. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Djaeni, A. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta Timur: Dian Rakyat.
- Depkes RI. 2015. *Gambaran Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Diakses <http://www.depkes.go.id/kesehatan-indonesia/>, pada tanggal 11 Oktober 2016.
- Effendy, N. 2010. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Edisi 2, Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hirlan, A. 2013. *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Kotler. 2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Marasmis, W. F. 2007. *Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 9*. Surabaya: Airlangga University Press
- Muttaqin. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. 2011. *Ilmu Perilaku Kesehatan* . Jakarta : Rineka Cipta
- Potter, P., A. & Perry, A., G. 2011. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnamasari, H. 2014. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Okviani, W. 2011. *Pola Makan Dengan Gastritis*. <http://www.library.upnvj.ac.id/>
Diakses tanggal 12 Oktober 2016.
- Rabita. 2010. *Tingkat Pengetahuan Remaja Tenta*