



## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP POLA MAKAN PADA REMAJA

### *The Relationship Of Anxiety Levels To Eating In Adolescents*

Permata Izza Maghfira<sup>1</sup>, Eppy Setiyowati<sup>2</sup>, Naila Ferdia Putri<sup>3</sup>, Faizatur Rokhman<sup>4</sup>, Zsuryana Aprilla Mustika Sura<sup>5</sup>, Cholila<sup>6</sup>, Laili Ihda Isrina<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: permataizza080.ns19@student.unusa.ac.id

#### **Abstract**

*Among adolescents, despair and anxiety are two of the most prevalent mental illnesses. Usually, anxiety disorders that occur in adolescents will have an impact on their daily life patterns, one of which is eating patterns. The research objective was to determine whether there was a relationship between anxiety levels and eating patterns in adolescents. This type of quantitative research uses survey methods and cross-sectional approaches. Purposive sampling was used for the research sample which consisted of 40 teenagers. We can infer from the findings of this study that anxiety levels are significantly correlated with and eating patterns in adolescents with the Friedman test with a value of  $p < \alpha$  (0.05) obtained  $p < \alpha$  (0.05), which is 0.00. The conclusion of the study is that anxiety is related to eating patterns.*

**Keywords:** *Adolescents, Anxiety, Anxiety Levels, Eating Patterns*

#### **Abstrak**

Pada kalangan remaja, kecemasan dan depresi merupakan salah satu gangguan jiwa yang paling sering terjadi. Umumnya gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja akan berdampak pada pola kehidupan sehari-harinya, salah satunya yaitu pola makan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap pola makan pada para remaja. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survey dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*, sampel pada penelitian ini adalah remaja sebanyak 40 orang. Hasil penelitian studi tersebut, ada korelasi substansial antara tingkat kecemasan remaja dan kebiasaan makan, yang diukur dengan uji *Friedman*, yang menghasilkan nilai 0,05 atau 0,00. Kesimpulan penelitian yaitu kecemasan berhubungan dengan pola makan.

**Kata Kunci:** *Remaja, Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Pola Makan*

#### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa perubahan aspek sosial dan perubahan mental yang mendalam hingga memasuki masa dewasa awal yang disertai dengan peningkatan kerentanan untuk timbulnya masalah dan gangguan mental. Di kalangan remaja, kecemasan dan depresi merupakan kondisi psikologis yang paling umum. Umumnya gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja akan berdampak pada pola kehidupan sehari-harinya, salah satunya yaitu pola makan.

Pola makan remaja di Indonesia tergambar dari hasil survey yang dilakukan dalam Global School Health Survey menyebutkan bahwa sebesar 44,6% remaja tidak biasa sarapan dan sebagian besar remaja (93,6%) kurang mengkonsumsi serat sayur dan buah. Sedangkan remaja yang mengalami kecemasan berlebih

sebesar 42,18% (WHO, 2015). Terdapat 4,9% dari 91 responden penelitiannya mengalami pola makan yang tidak baik disertai dengan kecemasan yang sangat parah. Remaja dan dewasa muda sangat berisiko mengalami gangguan makan (Sitompul & Wulandari, 2015).

Kecemasan saat ini merupakan penyakit yang paling tersebar luas dalam peradaban. Kecemasan biasanya merupakan tanda-tanda penyakit jiwa atau gangguan mental tetapi kecemasan yang berlebihan juga dapat membahayakan organ tubuh kita (Batara, 2010). Kecemasan dapat bermanifestasi sebagai respons fisiologis individu untuk mengantisipasi masalah potensial atau sebagai gangguan yang berlebihan (Prabowo, 2010).

Kecemasan seringkali berdampak pada kehidupan sehari-hari, seseorang yang cemas akan mempengaruhi nafsu makannya. Hal ini karena perubahan keseimbangan tubuh dipengaruhi oleh otak ketika kecemasan dirasakan melalui reseptor otak. yang akan berpengaruh pada pola makan (Agustianto, 2012).

Pengaturan konsumsi makanan seseorang atau kelompok pada periode tertentu, termasuk jenis makanan, frekuensi makan, dan ukuran porsi dikenal sebagai pola makan. Untuk membentuk kebiasaan makan yang baik di masa depan, menu makanan yang seimbang harus ditetapkan dan dipahami dengan baik oleh setiap individu. Gambaran perilaku dan kebiasaan yang berhubungan dengan pola makan disebut sebagai kebiasaan makan. Gangguan pada sistem pencernaan dapat diakibatkan oleh pola makan buruk yang tidak menentu. (Tussakinah et al., 2018).

Gangguan kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor; Namun, mengingat konteks masalah yang ada saat ini, para peneliti hanya ingin menguji beberapa faktor menggunakan variabel, khususnya pada tingkat kecemasan dan kebiasaan makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara perilaku makan remaja dan tingkat kecemasan.

## METODE

Penulisan manuskrip ini menggunakan metode survey dengan metode penelitian kuantitatif dan pendekatan *cross sectional* dimana dalam pengumpulan data dilakukan dalam satu titik waktu. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja yang berusia antara 10-24 tahun. *Purposive sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel karena peneliti memiliki kriteria inklusi untuk sampel, yaitu remaja berusia antara 10 dan 24 tahun. Sampel dari penelitian didapatkan 40 responden.

Proses pengumpulan data didapatkan melalui *instrument* kuesioner yang akan disebar dalam bentuk *Google Form*. Variabel independen penelitian ini merupakan besarnya kecemasan. dan variabel dependen yaitu pola makan. Peneliti menggunakan modifikasi alat ukur kecemasan *DASS-42* dan kuisisioner pola makan. Terdapat 42 macam pernyataan dalam kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* yang disusun untuk mengukur perasaan negatif seseorang akan depresi, kecemasan, dan stress (Samosir, 2021). Dalam hal ini peneliti hanya akan mengambil poin-poin utama kuesioner dari item kecemasan. Dalam kuesioner ini terdapat 14 item pernyataan dengan jenis pernyataan negatif. 14 pernyataan memiliki lima pilihan jawaban: tidak pernah (dengan skor 1), jarang sekali (dengan skor 2), kadang-kadang (dengan skor 3), sering (dengan skor 4), selalu (dengan skor 5). Nilai total dari 14 pernyataan tersebut minimal 1 dan

maksimal 70.

Kuisisioner tentang pola makan berisikan 10 pernyataan dengan jenis enam pernyataan positif dan empat pernyataan negatif. Pengukuran kuisisioner ini menggunakan skala pengukuran yaitu Skala Likert. Hasil pengukuran dari skala ini berkaitan pada yang diminta pendapat, persepsi, atau sikap. Tingkat tanggapan untuk setiap item pernyataan pada kuisisioner berkisar dari "sangat positif" hingga "sangat negatif", sebagai berikut: Sangat tidak setuju (1 poin), Tidak setuju (2 poin), Kurang setuju (3 poin), Setuju (4 poin), dan Sangat setuju (dengan skor 5).

Proses pengambilan data akan dilakukan pada bulan November. Analisa univariat akan digunakan untuk mengetahui karakteristik dan distribusi frekuensi responden. Analisa untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti pada semua data yang terkumpul dengan menggunakan uji *Friedman*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sejumlah 40 responden remaja yang mengalami kecemasan tidak mempengaruhi pola makannya dalam satu minggu terakhir, dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara dua variabel. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sitompul & Wulandari, 2021) menyatakan bahwa responden yang mengalami kecemasan juga mempengaruhi pola makannya yang kurang baik sebanyak 54,9% dari total 91 responden.

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah dari jumlah responden mengalami kecemasan sedang, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asnuddin & Sanjaya, 2018) menunjukkan bahwa 16 responden (40,0 persen) makan dengan baik dan hanya mengalami sedikit kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja mengalami kecemasan ringan, namun kebiasaan makannya masih sehat. Kecemasan yang dialami remaja dalam skala sedang sangat bermanfaat bagi kesehatan mentalnya. Remaja seharusnya tidak perlu terlalu banyak menghadapi rasa takut karena itu dapat membebani pikiran dan tubuh mereka.

Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Ketakutan di sisi lain, Ditandai dengan adanya sumber atau objek yang dapat diberi nama dan dideskripsikan oleh orang tersebut. Ini membedakan kecemasan dari ketakutan. Rasa takut disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis (Sunaryo dalam Asnuddin & Sanjaya, 2018).

Menurut temuan penelitian, responden dengan tingkat kecemasan sedang dan mereka yang memiliki kebiasaan makan sehat lebih banyak daripada mereka yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi. Karena responden dengan kecemasan akan tetap melakukan sarapan pagi, makan siang, dan makan malam secara konsisten.

## **KESIMPULAN**

Terdapat korelasi yang kuat antara variabel tingkat kecemasan dengan kebiasaan makan pada remaja. Hasil penelitian ini Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memajukan pemahaman kita dan berfungsi sebagai sumber untuk peneliti selanjutnya. Penelitian lebih lanjut diperlukan mengingat keterbatasan penelitian. Mengingat keterbatasan penelitian, penelitian selanjutnya akan berfokus pada indikator penilaian untuk menyempurnakan penelitian saat ini dan menghasilkan hasil yang akurat.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustianto. (2012). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Anshori, Muslich., & Iswati, Sri. (2017) Metodologi Penelitian Kuantitatif. Surabaya: Airlangga University Press
- Asnuddin, A., & Sanjaya, S. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dan body image dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(2), 69-77.
- Batara, P. (2010). Solusi Cerdas Mengatasi Cemas. Jakarta: ST Book
- BKKBN. (2021). Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual. Jakarta: BKKBN
- Prabowo, P. S., & Sihombing, J. P. T. (2010). Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” angkatan 2007. *Jkm*, 9(2), 161-168.
- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42). *Publish Buku UNPRI PRESS ISBN*, 1(1).
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i2.p217-225.2018>
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1543>
- World Health Organization. (2015). *Global School-Based Student Health Survey*.

