

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kurang Energi Kronis (KEK)

a. Pengertian

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu bentuk malnutrisi atau kondisi patologis yang disebabkan oleh kekurangan relatif atau absolut dari satu atau lebih zat gizi (Mulati *et al.*, 2024). Kekurangan Energi Kronis (KEK) terjadi ketika remaja tidak mendapatkan cukup makanan selama periode panjang, menyebabkan gangguan kesehatan karena kurangnya satu atau lebih nutrisi penting. KEK disebabkan oleh pola makan tidak seimbang, keterbatasan akses ke makanan bergizi, serta kondisi ekonomi dan sosial yang tidak mendukung. Menangani KEK memerlukan edukasi gizi, peningkatan akses ke makanan bergizi, dan memastikan remaja mendapatkan asupan yang cukup untuk pertumbuhan mereka (dr Meitria Syahadatina Noor *et al.*, 2021).

Kekurangan energi kronis dapat didefinisikan melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dengan batasan nilai 23,5 cm, serta melalui indeks massa tubuh (IMT) yang memiliki ambang batas 18,5 kg/m² (Nurfadila, 2024) (Arni, 2023). Kekurangan Energi Kronis pada usia remaja dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan, serta berisiko menyebabkan masalah Kesehatan (Fakhriyah *et al.*, 2022). Defisiensi besi, baik yang disertai maupun tanpa anemia, dapat

mengganggu perkembangan kognitif, membatasi rentang perhatian, serta mengurangi kapasitas memori. Hal ini berujung pada kinerja akademik yang buruk, tingkat ketidakhadiran yang tinggi, dan meningkatnya angka putus sekolah di kalangan anak-anak (Hernayanti and Estiwidani, 2024). Pengukuran Kurang Energi Kronis (KEK) dengan lingkaran lengan atas (LILA) dapat menggunakan pita LILA (Nurfadila, 2024).



Gambar 1. Pita LILA

Indeks Massa Tubuh (IMT) berhubungan dengan status kekebalan tubuh; semakin rendah nilai IMT, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami malnutrisi (Arni, 2023). Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)/Berat Badan Normal dapat menggunakan rumus sebagai berikut (Nurfadila, 2024).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Batas ambang IMT untuk Indonesia menjadi 6 kategori:

Tabel 2. Batas Ambang IMT Indonesia

	Kategori	IMT
Kurus Berat	Kurang berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus Ringan	Kurang berat badan tingkat ringan	17,0-18,4
Normal		18,5-25,0
Gemuk Ringan	Kurang berat badan tingkat ringan	25,1-27,0
Gemuk Berat	Kurang berat badan tingkat berat	>27,0

b. Penyebab Kurang Energi Kronis (KEK)

Kurang Energi Kronis (KEK) dapat terjadi ketika seseorang mengalami defisiensi gizi (energi dan protein) dalam jangka waktu yang lama, bahkan bertahun-tahun. Banyak kasus KEK pada remaja disebabkan oleh rendahnya asupan mikronutrien, khususnya energi dan protein, yang juga berkontribusi terhadap kurangnya asupan mikronutrien. Dalam situasi ini, tindakan segera diperlukan untuk menangani masalah tersebut dengan tepat, karena kondisi yang berkepanjangan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Hal ini terutama berdampak pada remaja, yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan perkembangan lainnya (Yulia *et al.*, 2024).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kurang Energi Kronis (KEK)

Kurang Energi Kronis (KEK) dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung dapat langsung memengaruhi status gizi seseorang, sementara faktor tidak langsung, seperti kurangnya pemahaman tentang asupan nutrisi, juga dapat berdampak pada status gizi individu (Arni, 2023).

1) Faktor Langsung

a) Perilaku Makan

Asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat dipengaruhi oleh pola makan individu. Remaja sering kali memiliki pola makan yang tidak seimbang, dan ada berbagai faktor yang memengaruhi kebiasaan makan mereka. Perilaku makan yang tidak sehat dapat berdampak pada status gizi seseorang, dan jika dibiarkan terus-menerus, dapat meningkatkan risiko terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK) (Nurfadila, 2024) (Arni, 2023).

b) Asupan Energi

Konsumsi energi dari makanan lebih rendah daripada energi yang dikeluarkan dapat meningkatkan risiko kekurangan energi dalam tubuh. Asupan energi yang mencapai lebih dari 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat membantu mencegah terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK). Selain itu, kurangnya asupan energi juga dapat terlihat dari frekuensi makan seseorang. Banyak remaja yang tidak cukup memperhatikan kebutuhan makanan mereka untuk mendapatkan gizi yang seimbang (Munawara *et al.*, 2023).

c) Asupan Karbohidrat

Karbohidrat adalah nutrisi yang berfungsi sebagai penyedia energi dengan cepat. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang diperlukan remaja untuk melakukan berbagai aktivitas. Banyak

kasus kekurangan asupan karbohidrat pada remaja disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat. Selain menjadi sumber energi utama, karbohidrat juga berperan dalam menambah cadangan energi, mengatur pencernaan lemak, dan membangun struktur sel dalam tubuh (Munawara *et al.*, 2023) (Rahayu *et al.*, 2023).

d) Asupan Protein

Protein adalah bahan utama yang berfungsi sebagai pembangun dalam tubuh, terdiri dari senyawa organik yang mengandung unsur karbon, hidrogen, nitrogen, dan oksigen. Mengonsumsi protein sesuai kebutuhan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan seksual, dan peningkatan massa otot. Seorang remaja memerlukan asupan protein yang cukup untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Remaja dengan status gizi yang baik memiliki risiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) 9,4 kali lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kekurangan asupan protein, yang memiliki risiko 11,5 kali lebih tinggi untuk mengalami KEK (Munawara *et al.*, 2023) (Rahayu *et al.*, 2023).

e) Asupan Lemak

Lemak memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara biologis maupun fisik, seperti dalam menjaga kelangsungan siklus menstruasi dan kematangan sel sperma. Selain itu, lemak juga berfungsi sebagai sumber energi, di samping protein dan karbohidrat. Menurut Angka Kecukupan Gizi

(AKG) tahun 2019, kebutuhan lemak untuk remaja laki-laki berusia 13-15 tahun adalah 80 gram, untuk laki-laki berusia 16-18 tahun adalah 85 gram, sedangkan untuk perempuan berusia 13-15 tahun dan 16-18 tahun adalah 70 gram (Rahayu *et al.*, 2023).

f) Penyakit Infeksi

Kondisi gizi yang buruk dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan risiko seseorang terhadap berbagai penyakit. Ketika tubuh terinfeksi, berbagai penurunan dapat terjadi, seperti berkurangnya daya tahan tubuh, nafsu makan, dan berat badan. Semua ini dapat membuat seseorang lebih rentan mengalami masalah gizi (Arni, 2023).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Pengetahuan Gizi

Pemahaman tentang gizi dan kesehatan dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang. Perilaku makan yang tidak didasarkan pada pengetahuan cenderung tidak bertahan lama, sementara perilaku yang didukung oleh pemahaman yang baik akan lebih bertahan dalam jangka waktu yang lama (Nurfadila, 2024).

b) *Body image*

Citra tubuh atau *body image* dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu *body image* positif, yang menciptakan rasa nyaman dan percaya diri, serta *body image* negatif, yang menyebabkan rasa malu dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pada masa remaja, penampilan

sering kali menjadi fokus utama dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini terutama berlaku bagi remaja perempuan, yang sering merasa tidak puas dengan penampilannya. Keinginan yang tinggi untuk memiliki tubuh ideal dapat mendorong remaja untuk menjalani diet, yang pada gilirannya dapat memengaruhi pola makan mereka (Rahayu *et al.*, 2023).

c) Teman Sebaya

Peran teman sebaya sangat berpengaruh bagi remaja, karena kebutuhan untuk disukai dan diterima oleh teman-teman mendorong mereka untuk menjalin persahabatan dan hubungan yang erat dalam kelompok. Seringkali, remaja lebih mempercayai pandangan teman sebaya mereka dibandingkan dengan pendapat orang tua atau orang lain (Lestari *et al.*, 2022).

d) Keluarga

Keluarga adalah sekelompok orang yang memiliki ikatan biologis. Selama masa remaja, mereka biasanya lebih sering berinteraksi atau tinggal bersama orang tua, yang dapat membantu dan memperhatikan proses pertumbuhan serta perkembangan mereka. Remaja cenderung sangat peka terhadap komentar dari orang lain, termasuk orang tua, terutama mengenai berbagai hal, seperti berat badan. Sebagai orang terdekat, orang tua seharusnya memberikan pandangan yang positif terhadap segala pertanyaan atau isu yang

muncul, agar remaja tidak salah paham atau menginterpretasikan informasi tersebut (Izzah, 2022).

e) Petugas Kesehatan

Status gizi masyarakat adalah aspek yang sangat penting bagi tenaga kesehatan. Mereka perlu memberikan edukasi dan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta melakukan pencegahan dan pengobatan. Tenaga kesehatan harus melaksanakan tugas mereka dengan baik, karena jika tidak, hal ini dapat meningkatkan risiko masyarakat mengalami masalah kesehatan (Arni, 2023).

f) Media Sosial

Perkembangan teknologi telah membawa banyak perubahan yang signifikan. Kehadiran media sosial, yang merupakan platform dan aplikasi online, memudahkan pengguna untuk membuat blog, wiki, dan jejaring sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *TikTok*, *Instagram*, dan *WhatsApp*. Media ini memungkinkan pengguna untuk mengakses dan berbagi informasi dengan cepat melalui internet. Banyak remaja yang mengabaikan waktu makan dan mengikuti pola makan yang dipengaruhi media sosial, serta konsumsi makanan tren tanpa memperhatikan aspek gizi (Arni, 2023).

g) Sanitasi Air dan Pelayanan Kesehatan

Sanitasi air memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan. Kebersihan lingkungan sekitar dapat memengaruhi risiko terjadinya

penyakit, sehingga menjaga kebersihan lingkungan sangat penting untuk kesehatan bersama. Selain itu, sanitasi air yang buruk juga dapat berkontribusi pada masalah gizi, termasuk Kurang Energi Kronis (KEK) (Arni, 2023).

3. *Body Image*

a. Pengertian

Menurut Cash, *body image* (citra tubuh) didefinisikan sebagai pengalaman pribadi yang mencakup persepsi seseorang mengenai bentuk dan berat badannya, serta tindakan yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019). Menurut Rombe, *body image* adalah sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat menghasilkan penilaian baik atau buruk terhadap diri sendiri (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019). *Body image* atau citra tubuh merupakan cara seseorang memandang bentuk tubuh dan penampilannya, serta sikap atau perasaan puas atau tidak puas terhadap diri sendiri atau orang lain (Lestari *et al.*, 2022).

b. Klasifikasi *Body image*

Body image sering kali diartikan sebagai cara seseorang memandang kondisi fisiknya, termasuk perasaan puas atau tidak puas yang melibatkan penilaian dari orang lain. Ada beberapa aspek yang digunakan untuk mengukur *body image*, antara lain evaluasi penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu,

kecemasan akan penambahan berat badan, dan kategori ukuran tubuh (Rahayu *et al.*, 2023).

1) *Body image* Positif

Body image dikatakan positif ketika seseorang merasa puas, percaya diri, dan menghargai diri sendiri dengan apa yang dimiliki, serta berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Individu dengan *body image* positif cenderung menerima dan menghargai perubahan yang terjadi pada diri mereka (Purwati *et al.*, 2023).

2) *Body image* Negatif

Memiliki pandangan negatif tentang *body image*, yang membuat seseorang merasa malu dan sulit menerima diri sendiri, adalah contoh dari *body image* negatif. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti menimbulkan rasa takut atau cemas saat berinteraksi dengan orang lain, serta perasaan bahwa penampilan diri selalu kurang memuaskan. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan masalah psikologis lainnya, seperti gangguan makan, termasuk bulimia nervosa dan anoreksia nervosa (Rahayu *et al.*, 2023).

c. Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Ada banyak faktor yang memengaruhi pandangan seseorang tentang *body image*, salah satunya adalah faktor sosial dan budaya di sekitarnya. Nilai-nilai budaya yang ada dapat memengaruhi cara orang lain melihat diri mereka. Misalnya, ada standar kecantikan yang menyatakan bahwa perempuan dianggap cantik jika memiliki kulit putih, tinggi, dan tubuh

ramping. Hal ini bisa mendorong individu untuk mengejar cita-cita tubuh tersebut tanpa mempertimbangkan aspek lain, seperti mengurangi pola makan untuk menghindari kenaikan berat badan (Lestari *et al.*, 2022).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa perkembangan *body image* itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (Basar, 2020)

1) Sosial kebudayaan

Budaya memengaruhi berbagai metode untuk mengubah tubuh agar sesuai dengan harapan masyarakat, seperti melalui diet, olahraga, dan penggunaan produk kecantikan. Masyarakat memiliki pengetahuan dan penilaian mengenai penampilan individu. Mereka juga memiliki standar tertentu terkait karakteristik fisik, yang menentukan apakah penampilan tersebut dianggap ideal atau tidak, serta menarik atau tidak menarik (Basar, 2020).

2) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal memiliki potensi untuk menetapkan standar terkait penampilan fisik, yang mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hubungan interpersonal ini dapat mencakup harapan, pendapat, dan komunikasi. Interaksi dalam hubungan interpersonal tidak hanya terjadi dengan anggota keluarga dan teman, tetapi juga dengan orang asing, yang dapat berkontribusi dalam membangun standar bagi individu untuk membentuk citra diri mereka sendiri (Basar, 2020).

3) Karakteristik fisik

Karakteristik fisik pada setiap tahap perkembangan manusia berpengaruh terhadap pembentukan *body image*. Perubahan fisik yang signifikan selama masa remaja menjadi salah satu fase yang mendapatkan perhatian khusus. Ketidakpuasan dan keinginan individu untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan dapat menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya membentuk *body image* yang negatif (Basar, 2020).

4) Faktor kepribadian

Faktor kepribadian individu juga berperan dalam pembentukan *body image*. Di antara faktor-faktor ini, harga diri mungkin merupakan yang paling signifikan. Harga diri yang tinggi dapat mendukung pengembangan penilaian positif terhadap tubuh seseorang dan berfungsi sebagai pelindung terhadap situasi yang dapat mengancam *body image* individu (Basar, 2020).

d. Aspek-aspek *body image*

1) Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi penampilan merujuk pada penilaian terhadap keseluruhan penampilan tubuh, apakah dianggap menarik atau tidak, serta apakah memuaskan atau belum memuaskan (Basar, 2020).

2) Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Orientasi penampilan adalah perhatian individu terhadap penampilan diri mereka serta upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan tersebut (Basar, 2020).

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Kepuasan terhadap bagian tubuh merujuk pada penilaian individu terhadap kepuasan mereka terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, bagian atas tubuh seperti dada, bahu, dan lengan, bagian tengah tubuh seperti pinggang dan perut, serta bagian bawah tubuh seperti pinggul, paha, pantat, dan kaki, serta penilaian terhadap tubuh secara keseluruhan (Basar, 2020).

4) Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Kecemasan terhadap penambahan berat badan merujuk pada penilaian individu terhadap perhatian mereka terhadap berat badan, kecenderungan untuk menjalani diet, serta pembatasan pola makan (Basar, 2020).

5) Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh merujuk pada penilaian individu terhadap berat badan mereka, mulai dari sangat kurus hingga gemuk (Basar, 2020).

e. Dampak *Body Image*

Masa remaja sering kali sangat fokus pada penampilan, dengan banyak bergantung pada pandangan orang lain dan lingkungan sekitar. Ketidakpuasan terhadap penampilan, atau *body image* negatif, bisa muncul ketika seseorang merasa bahwa tubuhnya terlalu gemuk. Hal ini dapat mendorong remaja untuk membatasi pola makan mereka (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019).

4. Stres

a. Pengertian

Stres adalah suatu keadaan yang memerlukan respons dari individu karena dapat mengganggu keseimbangan yang telah ada (Purnamaningrum *et al.*, 2020). Stres merupakan kombinasi dari faktor fisik, kimia, dan emosional yang dapat memicu stres baik secara fisik maupun mental, serta berpotensi berkontribusi pada munculnya penyakit. Ini adalah reaksi umum tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap berbagai faktor yang berusaha mengatasi atau mengabaikan kemampuan tubuh untuk beradaptasi (Fitriyani, 2023).

Stres adalah reaksi tubuh yang berfungsi melindungi kita dari lingkungan, serta merupakan bagian dari sistem pertahanan untuk mempertahankan hidup. Stres juga muncul akibat interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar, yang menciptakan jarak antara tuntutan situasional dan sumber daya yang tersedia di lingkungan serta sistem biologis (Fitriyani, 2023).

b. Faktor-faktor Stres

1) Faktor internal

a) Perkembangan dan pertumbuhan fisik

Tugas perkembangan remaja mencakup peralihan dari sikap dan perilaku masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Salah satu aspek penting dalam proses ini adalah perkembangan emosional, yang diketahui memiliki keterkaitan dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja (Nurwela and Israfil, 2022).

b) Kondisi Kesehatan

Ketika remaja mengalami penyakit, terutama yang bersifat kronis dan parah, hal ini dapat memicu stres akibat kondisi yang mereka derita. Tingkat stres yang meningkat pada remaja bahkan dapat memperburuk penyakit yang sudah kronis dan berisiko berkembang menjadi gejala depresi (Rendra Zola, Nauli and Utami, 2021).

c) Ketidakmampuan manajemen waktu

Pengelolaan waktu yang efektif merupakan faktor utama dalam mengatasi stres, namun masih banyak individu yang belum menguasainya. Ketika waktu yang tersedia terbatas, ditambah dengan meningkatnya tuntutan tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, seseorang bisa merasa kewalahan karena tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan semua yang diinginkan.

Kesibukan yang berlebihan dapat menyebabkan stres jika individu tidak dapat mengatur waktu dengan baik (Narila, 2023).

d) Penurunan motivasi

Stres dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi risiko. Siswa dengan motivasi akademik tinggi cenderung mengatasi stres dengan cara adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan mengatur waktu belajar dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan motivasi rendah lebih rentan menggunakan strategi maladaptif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, atau menyalahgunakan zat terlarang (Susanto, 2025).

2) Faktor eksternal

a) Faktor keadaan orang tua

Keharmonisan dalam keluarga berperan penting dalam membentuk pola asuh yang positif, sehingga anak dapat tumbuh dengan mental yang sehat dan mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, ketidakharmonisan dalam keluarga cenderung menghambat pola asuh yang baik, yang pada akhirnya dapat memicu stres pada remaja akibat lingkungan yang tidak sesuai dengan harapannya (Nurwela and Israfil, 2022).

b) Kegagalan

Kejadian tak terduga atau kegagalan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres psikososial pada remaja sebesar

31,7%. Hal ini terjadi karena remaja menghadapi situasi yang tidak diharapkan atau direncanakan, sehingga menimbulkan stress (Rendra Zola, Nauli and Utami, 2021).

c) Kesulitan dalam belajar

Kesulitan dalam belajar berkaitan erat dengan tingkat stres pada remaja. Remaja yang menghadapi kendala dalam proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mencapai kenaikan kelas, beban tugas yang berat, serta pencapaian akademik yang rendah, cenderung mengalami stres terkait Pendidikan (Ginting and Daulay, 2022).

d) Lingkungan akademik

Tekanan dari teman sebaya cenderung meningkat di pertengahan tahun ajaran sekolah, yang dapat memicu stres pada remaja. Remaja yang mengalami penolakan dari lingkungan pergaulannya biasanya merasa tertekan, menjadi lebih tertutup, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Beberapa remaja bahkan terlibat dalam perilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau menggunakan obat terlarang, demi mendapatkan penerimaan dari teman-temannya.

e) Lingkungan sosial

Remaja yang tinggal dalam lingkungan keluarga cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah karena dapat merasakan suasana yang hangat, penuh kasih sayang, serta adanya

interaksi keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, remaja yang hidup di lingkungan institusional lebih rentan terhadap stres karena harus mengatur dan mengelola dirinya sendiri tanpa dukungan langsung dari orang terdekat, seperti yang mereka dapatkan dalam lingkungan keluarga (Nurwela and Israfil, 2022).

f) Proses pembelajaran

Tekanan akademik cenderung meningkat dalam dua tahun terakhir di sekolah, terutama karena keinginan untuk meraih nilai tinggi atau sukses dalam bidang olahraga. Remaja berusaha keras untuk menghindari kegagalan, yang pada akhirnya dapat memicu stress (Nurwela and Israfil, 2022).

g) Keuangan

Faktor ekonomi keluarga berperan dalam memengaruhi stres psikososial pada remaja sebesar 37,6%. Tingginya tingkat stres pada remaja dapat disebabkan oleh kondisi ekonomi yang tergolong rendah (Rendra Zola, Nauli and Utami, 2021).

c. Penyebab Stres

Penyebab stres (stresor) adalah segala sesuatu yang dapat memicu perasaan tertekan pada seseorang. Cara individu menilai stresor tersebut dapat memengaruhi keputusan mereka untuk mengambil tindakan terhadap stresor yang dapat menimbulkan stress (Basar, 2020).

Menurut Banjarnahor, Ada beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab stres yaitu: (Fitriyani, 2023)

1) Kejadian di kehidupan

Stres dapat disebabkan oleh peristiwa psikologis dalam kehidupan seseorang, baik yang positif maupun negatif. Peristiwa yang umum menyebabkan stres meliputi eksploitasi, perang, kehilangan anggota keluarga, bencana, terorisme, perceraian, dan stres sehari-hari seperti di tempat kerja. Bahkan, peristiwa positif seperti kelulusan, kelahiran, dan promosi pekerjaan juga dapat memicu stress (Fitriyani, 2023).

2) Kekecewaan

Kekecewaan dapat muncul ketika usaha seseorang untuk mencapai suatu tujuan terhalang, dan kesempatan untuk meraih apa yang diinginkan tersebut hilang (Fitriyani, 2023).

3) Pertikaian

Pertikaian adalah situasi di mana dua kecenderungan yang bertentangan terjadi secara bersamaan. Pertikaian dapat muncul akibat masalah yang berkaitan dengan kebutuhan internal (motif) maupun eksternal. Misalnya, jika seseorang diminta bermain ski dengan temannya tetapi peralatannya rusak dan dia menyadari tidak memiliki uang untuk memperbaikinya, maka itu adalah sebuah konflik. Konsep konflik dan frustrasi saling terkait, di mana konflik yang tidak teratasi dapat mengakibatkan frustrasi (Fitriyani, 2023).

4) Tekanan

Stres timbul akibat tekanan untuk mencapai tujuan, target, dan tindakan tertentu. Secara umum, stres dapat memotivasi seseorang untuk bekerja lebih baik, meningkatkan usaha, atau menyesuaikan tujuan perilaku. Namun, jika tingkat stres berlebihan, hal ini dapat memicu perilaku yang tidak adaptif dan memperburuk kondisi stres itu sendiri (Fitriyani, 2023).

5) Kondisi Tubuh

Penyakit tertentu dapat menyebabkan stres, terutama jika dialami secara langsung oleh individu. Kondisi seperti cacar, demam tinggi, atau gigitan hewan dapat menjadi pemicu stres sekaligus memengaruhi rasa percaya diri. Ketidakseimbangan hormon, tingginya kadar glukosa, dan gangguan fungsi tubuh juga berkontribusi terhadap peningkatan stres. Selain itu, stres dapat dipicu oleh penggunaan obat-obatan atau paparan zat kimia (Fitriyani, 2023).

d. Gejala Stres

Gejala dan tanda stres dibagi menjadi tiga gejala yakni, gejala fisik, gejala psikologis dan perilaku (Basar, 2020).

1) Gejala fisik

Meliputi peningkatan detak jantung dan tekanan darah, peningkatan sekresi adrenalin, masalah lambung, mudah cedera, kelelahan fisik, gangguan pernapasan, berkeringat berlebihan, masalah kulit, pusing, migrain, ketegangan otot, dan kesulitan tidur.

2) Gejala psikologis

Meliputi berbagai masalah emosional dan mental, seperti kecemasan, ketegangan, depresi, dan penurunan harga diri, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup individu.

3) Gejala perilaku

Meliputi penghindaran aktivitas, penurunan produktivitas, konsumsi alkohol, perubahan pola makan, penurunan berat badan, peningkatan agresivitas, serta penurunan hubungan sosial, yang semuanya dapat berujung pada risiko bunuh diri.

e. Tingkat Stres

Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu: (Basar, 2020)

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah jenis stres yang tidak berdampak negatif pada aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dialami oleh banyak orang secara rutin, seperti saat lupa, tidur berlebihan, terjebak dalam kemacetan, atau menerima kritik. Situasi-situasi ini umumnya berlangsung hanya beberapa menit atau jam dan tidak menyebabkan penyakit, kecuali jika dialami secara berulang-ulang.

2) Stres Sedang

Stres sedang adalah jenis stres yang berlangsung lebih lama, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari, dan biasanya terjadi dalam situasi seperti perselisihan, kesepakatan yang belum tercapai, beban kerja yang berlebihan, harapan untuk mendapatkan pekerjaan baru, atau masalah

keluarga. Kondisi-kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan seseorang.

3) Stres Berat

Stres berat adalah jenis stres kronis yang berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakharmonisan dalam hubungan suami istri, masalah keuangan, dan penyakit fisik yang berkepanjangan.

5. Remaja

a. Pengertian

Remaja adalah seseorang yang memiliki usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun, hal ini tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak (Kemenkes RI, 2014). Menurut WHO, *Adolescence* (remaja) adalah fase kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang mencakup rentang usia dari 10 sampai dengan 19 tahun. Fase ini biasa disebut fase transisi yang merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan penting, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan social (WHO, 2024).

b. Ciri-ciri Remaja

Menurut Hurlock (1980) dalam dapun ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut (Izzani *et al.*, 2024):

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode ini sangat penting karena memiliki dampak fisik dan psikologis. Keduanya memiliki peranan yang sama pentingnya selama masa remaja. Ketika membahas dampak fisik pada masa remaja, bagi banyak remaja, usia antara dua belas hingga enam belas tahun adalah fase kehidupan yang dipenuhi dengan berbagai peristiwa terkait pertumbuhan dan perkembangan (Izzani *et al.*, 2024).

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti pemutusan atau perubahan total dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan merupakan transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu akan mempengaruhi kondisi saat ini dan masa depan. Ketika anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, mereka perlu melepaskan sifat-sifat kekanak-kanakan dan belajar pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan yang lama (Izzani *et al.*, 2024).

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Setiap individu yang sehat akan melalui berbagai tahapan perkembangan sepanjang hidupnya, termasuk masa konsepsi, bayi, kanak-kanak, anak, remaja, dan dewasa. Selama masa remaja, perubahan dalam sikap dan perilaku terjadi seiring dengan perubahan fisik yang signifikan. Pada awal masa remaja, ketika perubahan fisik berlangsung cepat, perubahan perilaku dan sikap juga terjadi dengan

cepat. Sebaliknya, ketika perubahan fisik melambat, perubahan dalam sikap dan perilaku juga cenderung menurun (Izzani *et al.*, 2024).

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode kehidupan memiliki masalahnya masing-masing, tetapi masalah yang dihadapi remaja sering kali sulit diatasi oleh baik anak laki-laki maupun perempuan. Salah satu masalah umum di masa remaja adalah insomnia, yang disebabkan oleh kurangnya waktu tidur. Hal ini sering terjadi karena remaja menghabiskan waktu di internet untuk mencari informasi atau berkomunikasi. Tidur merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja dan berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka (Izzani *et al.*, 2024).

5) Masa remaja sebagai pencari identitas

Dalam proses pembentukan identitas yang jelas dan stabil, remaja sering kali mempertanyakan siapa diri mereka, mengeksplorasi berbagai alternatif identitas, dan akhirnya membentuk komitmen terhadap identitas yang dipilih. Selama fase pemeliharaan identitas, mereka semakin memperkuat komitmen yang telah dipilih melalui eksplorasi yang mendalam terhadap komitmen tersebut. Melalui proses ini, remaja diharapkan dapat mengembangkan sintesis identitas, yang mencerminkan sejauh mana mereka melihat diri mereka secara konsisten dan merasa percaya diri (Izzani *et al.*, 2024).

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip budaya yang menganggap remaja sebagai anak-anak yang tidak teratur, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak membuat orang dewasa enggan untuk bertanggung jawab dan kurang simpatik terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal. Penerimaan terhadap stereotip ini, serta keyakinan bahwa orang dewasa memiliki pandangan negatif tentang remaja, menyulitkan transisi ke masa dewasa. Hal ini menyebabkan banyak konflik antara orang tua dan anak, serta menciptakan jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua dalam menghadapi berbagai masalah (Izzani *et al.*, 2024).

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja sering kali melihat kehidupan dengan pandangan yang idealis, memandang diri mereka dan orang lain sesuai dengan harapan mereka, bukan kenyataan yang ada, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis, baik untuk diri sendiri maupun untuk keluarga dan teman, dapat meningkatkan emosi yang khas pada awal masa remaja. Ketidakrealistisan cita-cita ini dapat menyebabkan kemarahan, dan remaja akan merasa sakit hati dan kecewa jika orang lain mengecewakan mereka atau jika mereka gagal mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan (Izzani *et al.*, 2024).

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja berusaha menghilangkan stereotip masa remaja dan ingin menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Namun, berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata tidak cukup. Akibatnya, mereka mulai fokus pada perilaku yang dianggap mencerminkan status kedewasaan, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam aktivitas seksual. Mereka percaya bahwa perilaku ini akan membantu mereka menciptakan citra yang diinginkan (Izzani *et al.*, 2024).

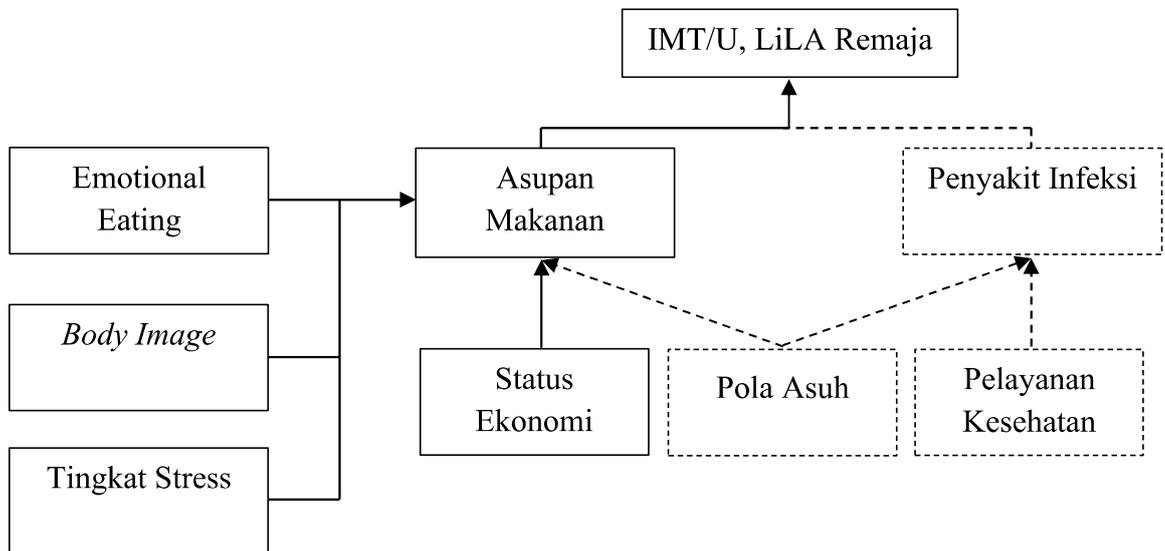
9) Masa ketergantungan

Masa dewasa awal adalah periode di mana ketergantungan pada orang dewasa biasanya masih berlanjut. Ketergantungan ini bisa berupa dukungan dari orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pemerintah yang memberikan pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka (Izzani *et al.*, 2024).

10) Masa perubahan nilai

Perubahan nilai pada orang dewasa sering terjadi karena keinginan untuk diterima dalam kelompok orang dewasa serta dalam kelompok sosial dan ekonomi yang lebih luas (Izzani *et al.*, 2024).

B. Kerangka Teori



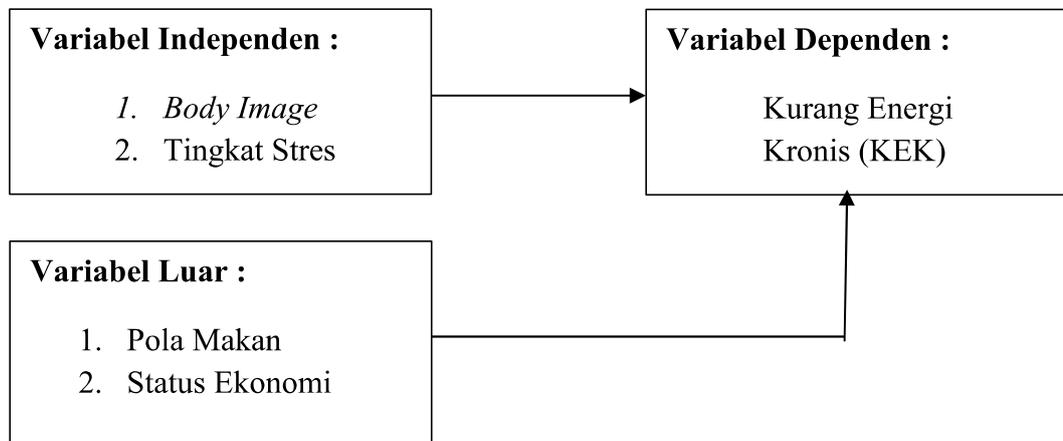
Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan dianalisis
- : Hubungan tidak dianalisis

Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : UNICEF *Conceptual Framework on the Determinants of Maternal and Child Nutrition*, 2020. Modifikasi Jihan Juzailah 2022 (Juzailah and Ilmi, 2022).

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara *body image* dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) di SMK Negeri 6 Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan antara Tingkat Stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) di SMK Negeri 6 Yogyakarta.