BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ujian Nasional adalah sistem evaluasi dalam bentuk pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik tingkat dasar dan menengah secara nasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010) , keharusan menerima Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan menjadi beban tersendiri bagi siswa. Beban yang melebihi kemampuan menghadapinya didefinisikan sebagai stres, seperti yang diungkapkan Lazarus dan Folkman (1986), bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, dimana dalam hubungan itu terdapat tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan.

Siswa SMA kelas XII dalam penggolongan umur menurut WHO (*World Health Organization)* tahun 1995 termasuk dalam kelompok remaja akhir (17-19 tahun), dimana pada tahap ini proses berfikir mulai kompleks (Poltekes Depkes Jakarta I, 2010). Remaja menunjukkan peningkatan kortisol sebagai respon stres signifikan lebih besar dari pada anak-anak usia pertengahan (7-12 tahun), (Stroud, *et al,* 2009). Siswa sebagai remaja dapat saja mengalami goncangan jika menerima tekanan baik dari dalam maupun dari luar diri mereka. Pada masa remaja ini siswa memiliki karakteristik untuk berperan sebagai orang dewasa, salah

satunya menghadapi masalah sendiri tanpa bantuan orang lain (Hurlock, 1980)

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008). Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005).

Suatu keadaan yang disebut dengan stres bisa terjadi dimana saja dan kepada siapa saja, termasuk kepada siswa sekolah menengah atas (SMA) yang akan menjalani ujian akhir nasional (UAN). Siswa adalah sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga disebut murid atau pelajar. Siswa sekolah menengah atas berada pada usia remaja. Pemikiran siswa atau anak yang berada pada tahap perkembangan remaja memiliki pemikiran yang kritis namun mereka masih belum memiliki sikap yang konsisten dan cenderung labil.

Pola makan atau diet berpengaruh pada kondisi stres seseorang. Pada orang dengan tingkat stres yang tinggi kadar hormon kortisol dalam tubuh akan meningkat sehingga seseorang akan mengalami stres yang membuat pola makan dan gizi menjadi buruk. Seseorang dengan kadar

kortisol tinggi dapat makan lebih banyak sebagai respon terhadap stres yang dialaminya. Bahkan seseorang yang mengalami stres biasanya tidak memperhatikan kesehatan dirinya seperti tidak mematuhi pola makan atau pola makannya menjadi tidak teratur. (Psyconeuroendocrinology, 2001).

Salah satu gejala fisik yang dialami ketika seseorang stres yaitu selera makan berubah, dengan terjadinya perubahan selera makan maka terjadi pula perubahan pola makan dari yang biasanya, baik itu dari segi frekuensi, maupun pemilihan jenis makanan yang diminati. perubahan pola makan akan berdampak serius bagi tubuh jika terjadi berlarut-larut, salah satunya menurunnya sistem imunitas yang menjadikan seseorang sangat rentan terserang suatu penyakit. Menurut Sarafino 1990 salah satu faktor eksternal stres adalah faktor komunitas dan masyarakat. Contohnya yaitu pengalaman stres anak-anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif. Pada penelitian Armacort (dalam Rice, 1993) tentang stressor pada 1301 pelajar di daerah pinggir kota di Wisconsin. Dia menemukan bahwa stres yang dialami oleh pelajar disana adalah karena merasa takut, aktivitas sekolah, tekanan teman sebaya, dan kecocokan dengan lingkungan sekolah. Sumber utama stres di sekolah adalah adanya harapan agar siswa sukses di bidang akademik, serta kompetisi antar siswa yang terlihat lebih cerdas.

Menurut Slemon (dalam Baldwin, 2002) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada siswa , karena pada saat ini para siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Siswa SMA yang akan menghadapi UAN dan UMPTN sering mengalami ketegangan dan

kecemasan, mereka takut tidak lulus universitas negeri yang mereka inginkan (Toepra, 2013) . Dalam berbagai tekanan dan hal yang harus dihadapi oleh siswa kelas XII baik jurusan IPA, IPS maupun bahasa, terutama dalam persiapan menjelang ujian nasional,maka sangat dibutuhkan asupan nutrisi, stres dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga perlu supplai nutrisi yang mencukupi agar tidak mengganggu keseimbangan dalam tubuh.

Berdasarkan landasan teori di atas dan munculnya berbagai fenomena permasalahan terutama tingginya dampak bagi kesehatan dalam hal pemenuhan nutrisi sebagai akibat dari pengaruh kondisi psikologi remaja yang tidak sehat. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan tingkat stres ujian nasional dengan pola makan pada siswa- siswi kelas XII di SMAN 8 Malang".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat stres menghadapi ujian nasional dengan pola makan pada siswa – siswi kelas XII SMAN 8 Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan tingkat stres menghadapi ujian nasional dengan pola makan pada siswa- siswi kelas XII SMAN 8 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres menghadapi ujian Nasional pada siswa- siswi kelas XII SMAN 8 Malang.

2. Mengidentifikasi pola makan pada siswa-siswi kelas XII SMAN 8 Malang.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres menghadapi Ujian Nasional dengan pola makan pada siswa –siswi kelas XII SMAN 8 Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun dalam segi praktis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan dan khususnya dalam bidang menejemen kesehatan untuk mengetahui tentang hubungan stres dan pola makan yang pada akihrnya dapat diperoleh suatu strategi untuk memenejemen permasalahan tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Pendidikan kesehatan terutama ditujukan kepada siswa kelas XII SMAN 8 Malang, bahwa pola makan harus tetap diperhatikan karena pola makan sangat berperan penting dalam pemeliharaan status imunitas tubuh.
2. Jika para siswa mampu mempertahankan pola makan yang baik, maka harapannya dapat mempersiapkan diri secara maksimal dalam

menghadapi ujian nasional. Sebab asupan nutrisi juga akan sangat berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh.

3. Masukan bagi sekolah untuk dapat lebih memperhatikan kesehatan psikologi siswa-siswanya dengan memberikan pendidikan kesehatan psikologi melalui biro konseling di sekolah.
4. Memberikan pendidikan bagi siswa- siswa SMA agar dapat memanajemen diri sehingga tidak terjadi stres yang berlebihan dan tetap mampu mempertahankan pola makan yang seimbang demi menjaga kesehatan fisik sebagai upaya persiapan dalam menghadapi ujian nasional.