

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah yaitu anak yang berusia 6-12 tahun yang sudah dapat melaksanakan tugas belajar seperti membaca, menulis dan menghitung. Anak juga sudah mulai mengenal dunia baru bagaimana cara berteman, bermain dengan aturan tertentu, berhubungan dengan orang-orang selain keluarganya, dan mulai mengenal suasana baru di sekolahnya. Anak sudah mulai mampu membiasakan diri memelihara kebersihan seperti mandi dan gosok gigi, sedangkan untuk anak usia 9-12 tahun anak-anak sudah mulai menunjukkan ketertarikan terhadap suatu sesuai dengan jenis kelamin mereka dan mengalami *menarche* bagi anak perempuan. Selain itu, anak usia sekolah merasa gembira berjumpa dengan teman-temannya dan menimbulkan perasaan takut akan terlambat tiba di Sekolah (Khaulani et al., 2020).

Anak usia sekolah sangat rentan terhadap masalah kesehatan (Puteri & Yuristin, 2021). Masalah kesehatan anak usia sekolah yang disebabkan oleh stress yaitu sakit kepala, gastritis, diare, sembelit, mual, muntah dan sakit perut (Ulfa, 2019). Di Indonesia diare merupakan penyebab angka kematian nomor lima bagi anak usia sekolah (Ulfa, 2019).

Tugas perkembangan anak usia sekolah terletak pada tahap keempat yaitu *industry vs inferiority*. Tahap ini anak usia sekolah mengalami fase krisis psikososial seperti anak mulai bergaul dengan teman sebayanya, lingkungan sosial budayanya, anak akan mencari jati diri, anak mengalami percobaan dalam aturan, anak cenderung berkompetensi dalam bidang akademisnya (Latupeirissa et al 2020).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang paling beresiko tinggi mengalami masalah psikososial. Reaksi-reaksi yang dapat muncul pada anak saat menghadapi sebuah masalah adalah menarik diri, suka mengganggu atau sulit berkonsentrasi, tingkah laku yang mundur dari tahapan usianya, mudah tersinggung, menolak masuk sekolah, marah yang meledak-ledak dan suka berkelahi (Sudiana, 2007) dalam (Prawitasih, 2017). Ada keluhan lain seperti sakit perut atau mengalami rasa tertekan (depresi), perasaan bersalah, mati rasa atau emosi yang datar mengenai apapun (*emosional numbness*) dan cemas (Sudiana, 2007) dalam (Prawitasih, 2017).

Anak yang bersekolah sehari penuh menghabiskan waktu sekitar 8 jam di sekolah. Hampir sehari penuh anak-anak berada di sekolah. Anak dengan lama di sekolah sehingga tidak memiliki waktu yang banyak untuk dihabiskan di luar sekolah sehingga akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya di luar lingkungan sekolah, orang tua, saudara, dan masyarakat sekitar. Anak yang kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungannya dikaitkan dengan resiko depresi, gangguan

kejiwaan seperti mudah cemas, stress, sering marah-marah, gangguan tidur, kurang nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang anak (Djaali, 2008) dalam (Prawitasih, 2017).

Belajar adalah aktivitas psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai-nilai sikap (Djamaluddin & Wardana, 2019). Belajar merupakan tugas pokok seorang siswa (Ridwan, 2018). Belajar yang terus-menerus hanya akan berpusat pada kegiatan akademis yang membutuhkan mental tinggi yang berkepanjangan. Akibatnya membuat anak lelah, emosi terganggu, atensi konsentrasi yang kurang dan banyak keluhan fisik, seperti sering pusing, badan pegal, sakit perut. Anak dalam usia sekolah masih dalam tahap tumbuh dan kembang sehingga tidak hanya belajar, anak memerlukan bermain dan berinteraksi dengan lingkungan di luar sekolah (Djaali, 2008) dalam (Prawitasih, 2017). Dengan bermain tidak hanya menimbulkan rasa senang dan mengurangi energi negatif sehingga mengurangi stress tetapi kegiatan bermain dan berinteraksi dengan lingkungan luas menjadi sarana anak untuk mengembangkan diri secara optimal dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Djaali, 2008) dalam (Prawitasih, 2017).

Menurut Hoffert dan Sandberg (2009) dalam Mahmudah & Rusmawati (2019) melakukan penelitian bahwa aktivitas harian yang terjadwal dan sangat ketat dapat menimbulkan stress pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah stress karena kesempatan untuk bersenang-

senang dengan teman sebayanya berkurang (Dikir et al 2016) dalam (Purniasari, 2018). Data hasil penelitian Putri di Denpasar prevalensi stress anak usia sekolah yaitu stress ringan 51,8%, stress sedang 36,9% dan stress berat 11,3%. Anak usia sekolah yang mengalami stress berat perlu diawasi agar tidak mengalami depresi (Putri, 2018).

Stress dapat terjadi pada siapapun termasuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah yang emosinya belum stabil sehingga lebih rentan untuk mengalami stress. Sumber stress pada anak usia sekolah dapat berlangsung karena banyak tekanan dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Salah satu faktor yang membuat anak usia sekolah stress adalah stimulus dari orang tua untuk memenuhi obsesi mereka misalnya dalam kegiatan belajar, tuntutan dengan nilai sempurna, padatnya rutinitas harian, *bullying*, *menarche* bagi siswa perempuan dan ujian yang akan dihadapi (Sukadiyanto 2010) dalam (Purniasari, 2018).

Stress akademik bagi anak usia sekolah adalah tekanan dan tuntutan yang dirasakan dalam mencapai tujuan yang diharapkan melebihi kapasitas kemampuan anak. Stress akademik disebabkan oleh dua faktor. Faktor pertama yaitu faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness* dan motivasi. Faktor kedua yaitu faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. (Oktavia et al 2019).

Dampak stress akademik jangka pendek bagi anak usia sekolah yaitu anak menjadi malas beraktifitas, kualitas tidur yang buruk, banyak waktu terbuang dan makan terus atau melupakan sarapan. Sedangkan

dampak stress akademik jangka panjang bagi anak usia sekolah yaitu terserang penyakit gastrointestinal, obesitas, gizi buruk, putus sekolah, telat lulus sekolah, dan memiliki gangguan mental (Oktavia et al 2019).

Tanda dan gejala fisik stress akademik adalah sakit kepala, gigi gemeretak, tenggorokan tegang dan kering, rahang mengenggang, nyeri dada, sesak nafas, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, nyeri otot, gangguan pencernaan, diare, keringetan, tangan dingin berkeringat, cepat lelah, insomnia dan sering sakit. Sedangkan tanda dan gejala psikologis stress akademik antara lain cemas, mudah jengkel, merasa terancam bahaya atau mati, banyak yang dipikirkan, merasa tak berdaya, merasa apatis, merasa tidak berguna, merasa buta orientasi, merasa tidak aman, sedih, pemarah, hipersensitif dan apatis. Selain itu memiliki sikap salah satunya menghindari atau mengabaikan tanggung jawab seperti tidak mengerjakan PR, mengerjakan PR tapi hasilnya buruk, tidak bersemangat dan makan terus atau tidak nafsu makan. (Bodytalk 2008) dalam (Purniasari, 2018).

Anak yang makan terus dan yang tidak nafsu makan ini memiliki pola makan yang berbeda, sementara pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan yang disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi yaitu obesitas. Sebaliknya asupan makanan kurang dari kebutuhan akan menyebabkan

tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit gastritis. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi yang salah. (Brunner & Suddarth 2016).

Gizi yang salah pada anak usia sekolah terjadi karena anak terbiasa melupakan sarapan saat hendak berangkat ke sekolah dan saat istirahat menyenangi membeli makanan di Sekolah. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak. (Nisa et al 2016) dalam (Purniasari 2018). Berdasarkan data Kementrian Kesehatan (2018) Prevalensi anak sekolah dan remaja (5-12 tahun) menunjukkan data 3,4% sangat kurus dan 7,5 kurus, untuk Jawa Barat memiliki prevalensi 1,5% sangat kurus dan 6,1% kurus. Sedangkan prevalensi overweight pada anak usia 5-12 tahun sebesar 10,4% pada anak laki-laki dan 11,2% pada anak perempuan, sedangkan prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 10,7% pada anak laki-laki dan 7,7% pada anak perempuan (Riskesdas, 2018).

Pentingnya mengetahui angka kecukupan gizi untuk menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi bagi anak usia sekolah. Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang dibutuhkan oleh setiap anak. Kebutuhan gizi setiap orang ditentukan oleh banyak faktor, yakni usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan (Savitri, 2021).

Hasil studi pendahuluan di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari kabupaten Bandung yang telah dilakukan wawancara pada tanggal 24 Februari 2022 kepada 10 siswa. 8 siswa diantaranya mengatakan sering

melewatkan sarapan pagi, 3 dari 8 siswa mengaku bahwa merasa mual ketika mengisi perut di pagi hari. 3 dari 8 siswa mengaku takut kesiangan sekolah dan 2 dari 8 siswa mengaku tidak ada makanan kesukaannya.

Dari uraian diatas menjadikan alasan bagi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stress Akademik dan Angka Kebutuhan Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Anak usia sekolah sangat rentan terhadap masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikososial. Masalah kesehatan psikososial anak usia sekolah salah satunya adalah stress akademik. Sedangkan masalah kesehatan fisik anak usia sekolah salah satunya adalah gizi buruk. Gizi buruk terjadi karena ketidakseimbangan pola makan anak, saat sedang stress sebagian anak ada yang makan terus dan sebagian lagi ada anak kurang nafsu makan.

Bagaimana gambaran tingkat stress akademik dan angka kebutuhan gizi pada anak usia sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stress dan angka kebutuhan gizi pada anak usia sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti jenis kelamin tingkat kelas dan aktivitas diluar sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.
- b. Mengidentifikasi tingkat stress akademik pada anak usia sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.
- c. Mengidentifikasi angka kebutuhan gizi pada anak usia sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.
- d. Memotret gambaran tingkat stress akademik dan angka kebutuhan gizi pada anak usia sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung dengan perkembangan anak usia sekolah antara lain:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam keperawatan anak tentang stress akademik dan angka kebutuhan gizi pada anak usia sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Praktek Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktek keperawatan anak dalam memberikan pelayanan terbaik khusus bagi perawat puskesmas dan perawat komunitas untuk melakukan penyuluhan ke sekolah tentang manajemen stress akademik untuk anak usia sekolah, pola makan yang baik untuk anak usia sekolah dan peran penting orang tua dalam mengatasi stress akademik dan angka kebutuhan gizi yang baik bagi anak usia sekolah.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi kepada orang tua anak dan guru, dimana orang tua dan guru mampu mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menunjukkan adanya stress akademik pada anak dan bagaimana angka kebutuhan gizi anak usia sekolah yang bergizi.

c. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data tambahan bagi peneliti berikutnya yang berfokus pada keperawatan anak usia sekolah dalam mengatasi stress akademik dan mengoptimalkan nutrisi terhadap angka kebutuhan gizi anak usia sekolah.

E. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan proposal penelitian ini yang berjudul “Gambaran Tingkat Stress Akademik dan Angka Kebutuhan Gizi

Anak Usia Sekolah di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung” peneliti membagi dalam 3 BAB.

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB ini membahas tentang latar belakang masalah penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada BAB ini terdiri dari tinjauan pustaka, hasil penelitian relevan dan kerangka penelitian.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Pada BAB ini berisi pemaparan jenis dan metode penelitian untuk mencari jawaban terhadap tujuan peneliti.

4. BAB IV PEMBAHASAN

Pada BAB ini berisi tentang gambaran umum, analisis hasil penelitian dan pembahasan.

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada BAB ini berisi tentang kesimpulan dan saran.

