

Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School

Catur Saptaning Wilujeng^{1*}, Intan Yusuf Habibie¹, Agustiana Dwi Indah Ventyaningsih¹

1. Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan Kesehatan mental yang sering terjadi pada usia remaja adalah depresi dan kecemasan. Di Kota Malang, Jawa Timur, ditemukan bahwa terdapat 32,5% remaja SMU depresi ringan, 28,2 % depresi sedang dan 11,1% depresi berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress pada remaja putri di SMP Brawijaya Smart School (BSS).

Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 61 siswa kelas 8. Data stres pada remaja diambil dengan menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*). Untuk menguji adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres menggunakan Chi-square.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 129 siswa SMP Brawijaya Smart School (BSS), sebanyak 51,9% kategori stressnya adalah normal. Tetapi terdapat 14,0% termasuk kategori stress ringan, 14,0% termasuk kategori stress sedang, 17,8% termasuk kategori stress berat dan 2,3% termasuk kategori stress sangat berat. Hasil uji Chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress ($p=0,041$)

Kesimpulan: Sebagian besar tingkat stress remaja adalah pada kategori normal baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress remaja. Kesehatan mental pada remaja merupakan fenomena yang harus mendapatkan perhatian khusus dari sekolah melalui guru Bimbingan Konseling (BK) dan edukasi melalui guru Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Kata Kunci: remaja; jenis kelamin; stres

ABSTRACT

Introduction: Mental health disorders that often occur in adolescents are depression and anxiety. In Malang City, East Java, it was found that 32.5% of high school youth had mild depression, 28.2% moderate depression and 11.1% severe depression. The purpose of this study was to determine the relationship between gender and the stress category of young women at SMP Brawijaya Smart School (BSS).

Methods: This study used an analytic observational method with a cross sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 61 grade 8 students. Data on stress in adolescents was taken using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. To test the relationship between gender and stress category using Chi-square.

Results and discussions: The results showed that out of 61 students of SMP Brawijaya Smart School (BSS), 51,9% were in the normal stress category. But there were 14,0% including the mild stress category, 14,0% including the moderate stress category, 17,8% including the severe stress category and 2,3% including the very heavy stress category. The results of the Chi square test showed that there was no relationship between gender and the stress category ($p=0,041$)

Conclusion: Most of the stress levels of adolescents are in the normal category for both male and female students. The results of the relationship test showed that there was relationship between gender and adolescent stress category. Mental health in adolescents is a phenomenon that must receive special attention from schools through Bimbingan Konseling (BK) teachers and education through Unit Kesehatan Sekolah (UKS) teachers.

Keywords: adolescent; gender; stress

Correspondence: Catur Saptaning Wilujeng, S.Gz, MPH, Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia, Email : catur12saptaning@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres merangsang alarm yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Sistem saraf terangsang dan hormon dilepaskan untuk mempertajam indra, mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan, dan menegangkan otot. Respon ini disebut dengan respon fight or flight, yaitu bertahan atau lari dari ancaman¹. Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis. Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya².

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan kematangan secara fisik maupun mental. Ketidakseimbangan emosional pada remaja dapat terpicu karena lingkungan, diri sendiri dan stresor lainnya sehingga remaja tersebut merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dan juga dapat bertindak secara agresif. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, dan kemampuan dalam membuat keputusan yang nantinya berfungsi sebagai pengendali diri.

World Health Organization (2003) menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana individu dapat mengenali kemampuan mereka, mampu mengatasi tekanan hidup dengan normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta memberikan kontribusi kepada komunitas mereka³. Gangguan kesehatan mental dengan angka kejadian terbesar di dunia hingga saat ini adalah depresi dan kecemasan yang disebut Common Mental Disorder (CMD). Di Kota Malang, Jawa Timur, ditemukan bahwa terdapat 32,5% remaja SMU depresi ringan, 28,2 % depresi sedang dan 11,1% depresi berat⁴. Kesehatan mental remaja pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian depresi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kualitas diet berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Bila kualitas diet menurun maka akan terjadi penurunan kualitas kesehatan mental, begitu pula sebaliknya⁵. Bila kualitas diet menurun maka akan terjadi penurunan kualitas kesehatan mental, begitu pula sebaliknya. Kualitas diet yang mengkhawatirkan salah satunya adalah makanan siap saji (fast food). Dalam penelitian oleh Kim et al. (2015) terhadap remaja perempuan, makanan siap saji dapat mengganggu kesehatan mental seperti terjadinya gangguan depresi⁶. Selain itu konsumsi makanan siap saji yang lebih dari 3 hari dalam seminggu dapat menimbulkan gangguan tidur diinduksi kecemasan pada remaja. Tingginya kalori, lemak dan karbohidrat serta kandungan nutrisi yang buruk dapat menimbulkan gangguan hormon serotonin, gangguan fungsi endotel, hingga inflamasi yang mempengaruhi terjadinya depresi maupun kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah remaja laki-laki dan perempuan dengan usia 13-14 tahun. Jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 129 siswa yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Analisis data untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan kategori tingkat stress adalah menggunakan Chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan. Sedangkan untuk kategori stres pada siswa SMP Brawijaya Smart School (BSS) adalah dalam kategori normal (Tabel 1). Meskipun sebagian besar siswa termasuk dalam kategori stres normal tetapi banyak juga siswa yang termasuk dalam kategori stres berat, dimana stres lebih banyak dialami oleh perempuan⁷.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	44.2
Perempuan	72	55.8
Total	129	100
Kategori Stres		
Normal	67	51.9
Ringan	18	14.0
Sedang	18	14.0
Berat	23	17.8
Sangat Berat	3	2.3
Total	129	100

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kategori Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress (Tabel 2).

Tabel 2. Uji Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres

Jenis Kelamin	Kategori Stres					p*
	normal	ringan	sedang	berat	sangat berat	
Laki-laki	35	7	10	5	0	0.041
Perempuan	32	11	8	18	3	

* : uji Chi Square

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa kategori stres baik pada laki-laki maupun perempuan adalah pada kategori normal. Tetapi hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak termasuk dalam katagori stres sedang. Dan pada jenis kelamin perempuan lebih banyak termasuk dalam kategori stres berat.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, usia remaja dibagi menjadi 2 yaitu remaja awal (usia 12-16 tahun) dan remaja akhir (usia 17-25 tahun). Karena merupakan masa peralihan maka pada masa remaja ini banyak sekali faktor yang mempengaruhi remaja baik untuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Terkait kesehatan mental karena secara psikologis remaja ini merupakan usia dimana seseorang sedang mencari jati diri, sehingga banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yaitu stres. Stres merupakan mekanisme fisiologi alamiah

atau respon secara alami yang melindungi manusia dari bahaya. Pada saat stres terjadi, tubuh manusia akan merangsang pelepasan hormon yang akan meningkatkan kewaspadaan dan fokus⁸.

Stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis, faktor kepribadian, dan faktor psikologis dan sosial⁹. Selain itu stres pada remaja juga bisa disebabkan oleh *biological stress* (faktor biologis), *famiily stress* (faktor keluarga), *school stress* (lingkungan sekolah), *peer stress* (faktor teman sebaya), dan *social stress* (faktor sosial)¹⁰. Pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja. Berdasarkan literatur bahwa jenis kelamin bisa berperan terhadap terjadinya stress pada remaja. Dimana ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi stres. Otak perempuan memiliki tingkat respon kewaspadaan yang negatif terhadap adanya stress. Pada perempuan, stres memicu pengeluaran hormon tertentu sehingga memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut. Sedangkan pada laki-laki secara umum bisa menghadapi dan menikmati adanya stres dan persaingan, bahkan menganggap bahwa stress dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketika perempuan mendapat tekanan atau mendapat konflik, maka akan lebih mudah mengalami stres¹¹.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kategori stres pada laki-laki dan perempuan adalah normal. Tetapi sebagian besar remaja laki-laki termasuk dalam kategori stres sedang dan remaja perempuan termasuk dalam kategori stres berat (Tabel 2). Lebih banyaknya remaja perempuan yang mengalami kategori stres lebih tinggi dari laki-laki meskipun sumber stresnya sama dapat disebabkan karena cara perempuan dalam menghadapi stres berbeda dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasrani tahun 2015 yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh bermakna terhadap skor stres dengan nilai $p=0,000$ ¹². Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Charbonneau pada tahun 2009 menunjukkan bahwa dari 315 remaja yang diteliti, jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki¹³. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan penentu biologis penting dari kerentanan terhadap stres psikososial. Studi dalam penelitian Wang tersebut mungkin merupakan langkah awal dalam mengungkap dasar neurobiologis yang mendasari konsekuensi kesehatan mental yang kontras dari stres psikososial pada laki-laki dan perempuan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal) axis yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol. Hormon ini mengatur denyut jantung dan tekanan darah. Respon dari HPA ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa dari pada perempuan dewasa. Hal ini dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres psikososial¹⁴. Stres dikaitkan dengan timbulnya beberapa gangguan mental terkait stres yang lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, seperti depresi berat atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Sumbu dari Hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis) adalah komponen utama jaringan neuroendokrin yang merespons tantangan internal dan eksternal. Fungsi sumbu HPA sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan mental dan fisik, karena disregulasi sumbu HPA ini dikaitkan dengan beberapa gangguan mental dan fisik. Sejumlah penelitian mengamati perbedaan jenis kelamin yang berbeda dalam regulasi sumbu HPA sebagai respons terhadap stres, dan diduga bahwa perbedaan ini sebagian dapat menjelaskan dominasi wanita dalam gangguan mental terkait stres¹⁵.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar tingkat stress remaja adalah pada kategori normal baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress remaja. Kesehatan mental pada remaja merupakan fenomena yang harus mendapatkan perhatian khusus dari sekolah melalui guru Bimbingan Konseling (BK) dan edukasi melalui guru Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih tim peneliti sampaikan kepada sekolah Mitra SMP Brawijaya Smart School (BSS) Malang yang sudah menjadi sekolah mitra sebagai wahana penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu tim peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada BPPM Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan yang dilakukan oleh tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Deshpande RC. A healthy way to handle work place stres through Yoga, Meditation and Soothing Humor. *International Journal of Environmental Sciences*. 2012; 2(4).
2. Gregson, L., 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
3. World Health Organization. 2003. *Investing in MENTAL HEALTH*. Geneva.
4. Asmika, Harijanto and Handayani, N. 2008. 'Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah Kotamadya Malang [The prevalence of depression and description of phycosocial stressor in adolescent of senior high schools in Malang District]', *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 24(1), pp. 15–21.
5. Jacka, F. N. et al. 2011. 'A prospective study of diet quality and mental health in adolescents', *PLoS ONE*, 6(9), pp. 1–7. doi: 10.1371/journal.pone.0024805.
6. Kim, T. et al. 2015. 'Original Study Associations between Dietary Pattern and Depression in Korean Adolescent Girls', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(6), pp. 533–537. doi: 10.1016/j.jpog.2015.04.005.
7. Health and Safety Executive. *Stres and Psychological Disorders in Great Britain*, 2013.
8. National Institute of Child Health and Human Development. National Institute of Health. *Stres system malfunction could lead to serious, life threatening disease*, 2007. Retrieved April 1, 2007, from <http://www.nih.gov/news/pr/sep2002/nichd-09.htm>
9. Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
10. Krapić, N., Hudek-Knežević, J., Kardum, I., 2015. Stress in Adolescence: Effects on Development. In: James D. Wright (editor-in-chief), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2nd edition, Vol 23. Oxford: Elsevier. pp. 562–569. ISBN: 9780080970868
11. Brizendine L. *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press. 2007.
12. Nasrani, L dan Purnawati, S. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-jurnal Medika Udayana*. Volume 4 nomor 12.
13. Charbonneau A, Amy H, Janet S. 2009. Stres and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms. *J Youth Adolescence*.; 38:1050–58

14. Wang J, Korczykowski M, Rao H, Fan Y, Pluta J, Gur RC, McEwen BS, Detre JA.2007. Gender difference in neural response to psychological stres. *Soc Cogn Affect Neurosci*.2007 Sep;2(3):227-39. doi: 10.1093/scan/nsm018
15. Leistner, D dan Menke, A. 2020. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis and stress. Review *Handb Clin Neurol* ;175:55-64. doi: 10.1016/B978-0-444-64123-6.00004-7.