

**STUDI LITERATUR HUBUNGAN STRES BERAT PADA REMAJA
WANITA DENGAN POLA MAKAN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

Dzona Natiza

18700104

Pembimbing:

Agung Budi Setiawan, dr.,Sp.KJ.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI LITERATUR HUBUNGAN STRES BERAT PADA REMAJA
WANITA DENGAN POLA MAKAN**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Dzona Natiza

NPM : 18700104

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 30 Desember 2021

Pembimbing,



dr. Agung Budi Setiawan, Sp.KJ.

NIK: 91106-ET

Penguji,



drg. Wahyuni Dyah P., Sp.Ort

NIK: 11559 – ET

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI LITERATUR HUBUNGAN STRES BERAT PADA REMAJA
WANITA DENGAN POLA MAKAN**

Oleh:

Dzona Natiza

NPM : 18700104

Telah diuji pada

Hari : Kamis

Tanggal : 30 Desember 2021

Dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing,



dr. Agung Budi Setiawan, Sp.KJ.

NIK: 91106-ET

Penguji,



drg. Wahyuni Dyah P., Sp.Ort

NIK: 11559 – ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dzona Natiza;

NPM : 18700104;

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;

menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “ *Studi Literatur Hubungan Stres Berat Pada Remaja Wanita Dengan Pola Makan*”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 30 Desember 2021



(Dzona Natiza)

NPM : 18700104

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN DIUNGGAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dzona Natiza
NPM : 18700104
Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul : “Studi Literatur Hubungan Stres Berat Pada Remaja Wanita Dengan Pola Makan”

Bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas.

Surat Pernyataan Persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 30 Desember 2021

Yang membuat pernyataan:



(Dzona Natiza)

NPM : 18700104

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH JURNAL

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dzona Natiza
NPM : 18700104
Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul : “Studi Literatur Hubungan Stres Berat Pada Remaja Wanita Dengan Pola Makan”

Bersedia untuk dimuat di dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 20 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



(Dzona Natiza)

NPM : 18700104

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Literatur Hubungan Stres Berat Pada Remaja Wanita Dengan Pola Makan”.

Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat meraih gelar Sarjana Kedokteran. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, tetapi berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, untuk segala mudah dan sulit, senang dan susah, sedih dan bahagia, juga setiap kejutan-kejutanNya yang luas biasa, selama perjalanan hidup penulis.
2. Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Prof. H. Sri Harmadji., dr. Sp. THT-KL (K) yang telah memberikan ijin dan menerima saya sebagai mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Kepada Prof. Dr. Suhartati, dr., MS., Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikankesempatan pada peneliti menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Unversitas Wijaya Kusuma Surabaya.
4. dr. Agung Budi Setiawan, Sp.KJ. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Penguji drg. Wahyuni Dyah P., Sp.Ort sebagai penguji proposal maupun Skripsi ini.
6. Orang tua tercinta dan terkasih yang senantiasa selalu mendidik dengan penuh kasih sayang, mendoakan dan memberikan motivasi tiada hentinya kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Kakakku Ema Eliza tersayang yang senantiasa selalu memberikan

- dukungan dan semangat penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu memberi semangat dan selalu ada untuk memberikan motivasi dan semangat dari awal kuliah sampai sekarang.
 9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan, semoga pertemanan ini tidak cukup sampai kita meraih gelar dokter.
 10. Kepada semua pihak yang sudah berperan dalam penelitian ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari atas segala kekurangan skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, Desember 2021

Dzona Natiza

ABSTRAK

Natiza, Dzona. 2021. *Hubungan Stres Berat Pada Remaja Wanita dengan Pola Makan*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Agung Budi Setiawan, dr.,Sp.KJ.

Pola makan merupakan pengaturan makan yang berpola yang mengatur jumlah, jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi dan nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Banyak faktor yang mempengaruhi pola makan pada masa remaja wanita seperti pada keadaan stres berat. Stres berat dapat terjadi pada remaja wanita karena beberapa faktor pencetusnya sehingga mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan fisik, aktifitas fisik dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola pikir dan perubahan emosional pada masa remaja wanita yang mengalami gejala stres berat yang mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan fisik dan perubahan pada pola makannya. Hasil penelitian studi literatur berdasarkan telaah jurnal didapatkan bahwa masa remaja wanita mengalami perubahan emosional dan pola pikir sehingga membentuk kecerdasan emosional dan spiritual, kepribadian dan perilaku serta munculnya sikap agresivitas terhadap diri sendiri dan orang lain. Dari gejala stres berat pada remaja wanita mempengaruhi dan berdampak buruk bagi kesehatan fisik seperti gangguan *premenstruasi syndrome* dan siklus menstruasi, gangguan pencernaan, gangguan pola tidur dan rasa letih yang meningkat serta munculnya masalah pada kulit. Karena adanya stres berat pada remaja wanita, ini memiliki hubungan dengan perubahan yang terjadi pada pola makan yaitu perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan berat badan dan kebiasaan makan, perubahan pada perilaku dan hubungan sosial.

Kata kunci: remaja wanita, stres berat, kesehatan fisik, pola makan

ABSTRACT

Natiza, Dzona. 2021. *Relationship of Severe Stress in Adolescent Girls with Diet*. Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor: Agung Budi Setiawan, dr.,Sp.KJ.

Diet is a patterned eating arrangement that regulates the amount and type of food with the aim of maintaining health, nutritional and nutritional status, preventing or helping cure disease. Many factors affect diet in adolescent girls such as in a state of severe stress. Severe stress can occur in adolescent girls due to several precipitating factors resulting in adverse effects on physical health, physical activity and diet. This study aims to determine the effect of thought patterns and emotional changes in adolescent girls who experience symptoms of severe stress that have a negative impact on physical health and changes in their diet. The results of the literature study based on a review of journals found that adolescent girls experience emotional changes and mindsets that form emotional and spiritual intelligence, personality and behavior as well as the emergence of aggressive attitudes towards themselves and others. From the symptoms of severe stress in adolescent girls, it affects and has a negative impact on physical health such as premenstruasi syndrome and menstrual cycle disorders, digestive disorders, disturbed sleep patterns and increased fatigue as well as the emergence of skin problems. Due to severe stress in adolescent girls, this has a relationship with changes that occur in eating patterns, namely physical changes marked by changes in body weight and eating habits, changes in behavior and social relationships.

Keywords: adolescent girls, severe stress, physical health, dietary habit.

DAFTAR ISI

Halaman

Judul.....	
Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan dan Simbol	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	5
1. Definisi Remaja.....	5
2. Tahapan Remaja	5
1. Remaja Tahap Awal (<i>early adolescence</i>)	5
2. Remaja Tahap Madya (<i>middle adolescence</i>)	6
3. Remaja Tahap Akhir (<i>late adolescence</i>).....	6
3. Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja	7
1) Kegelisahan.....	7

2) Pertentangan.....	7
3) Mengkhayal.....	7
4) Aktivitas Berkelompok	7
5) Ambisi Melakukan Berbagai Hal.....	8
4. Pertumbuhan Remaja	8
a) Perkembangan Fisik.....	8
b) Perkembangan Emosi.....	9
c) Perkembangan Psikososial.....	9
d) Perkembangan Kognitif	9
B. Stres	9
1. Definisi Stres	10
2. Jenis-Jenis Stres.....	10
3. Pengaruh Stres.....	12
1. Pengaruh Fisiologik	12
2. Dampak Psikologik.....	13
3. Dampak Prilaku	13
4. Faktor-Faktor Penyebab Stres	14
a. Faktor Lingkungan.....	14
b. Faktor Organisasi	14
c. Faktor Individu.....	14
Pengelolaan Stres	14
1. Strategi Individu.....	14
2. Strategi Kelompok	15
C. Pola Makan.....	15
1. Pengertian Pola Makan	15
2. Aspek Pengaruh Pola Makan	16
a. Aspek Ekonomi.....	16
b. Aspek Sosial Budaya	16
c. Aspek Agama.....	17

	d. Aspek Pendidikan	17
	e. Aspek Lingkungan	17
	f. Aspek Kebiasaan Makan.....	18
3.	Pola Makan Seimbang	18
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Rancangan Studi Literatur.....	19
	B. Penjelasan Bagan Alir	20
	C. Pendekatan Pemecahan Masalah.....	21
	D. Proses Seleksi Literatur	22
	E. <i>Screening</i>	22
	F. Pengumpulan Data dan Analisa.....	23
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Tahapan Perkembangan pada Masa Remaja.....	24
	1. Aspek yang mempengaruhi remaja wanita terhadap pola pikir dan perubahan emosional	24
	a. Kecerdasan emosional.....	26
	b. Prilaku.....	27
	1). Kepribadian	27
	2). Agresivitas	28
	c. Hubungan sosial dan sosialisasi.....	28
	d. Faktor lain	29
	1). Pendidikan	29
	2). Jenis kelamin	29
	3). Agama dan budaya	30
	B. Stres Berat pada Remaja Wanita.....	30
	1. Gejala Stres pada Remaja Wanita yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik.....	30

a. Faktor pencetus stres berat	32
1). Perubahan emosional pada remaja wanita	32
2). Faktor eksternal	33
a). Kelompok dan teman sebaya	33
b). Lingkungan	33
c). Covid-19	34
b. Dampak kesehatan fisik pada remaja wanita penderita stres berat	35
1). PMS dan gangguan menstruasi	35
2). Gangguan pencernaan	36
3). Gangguan pola tidur dan meningkatnya keletihan	36
4). Masalah kulit	36
C. Pengaruh Pola Makan pada Remaja Wanita Penderita Stres Berat	37
1. Perubahan pada remaja wanita penderita stres berat terhadap pola Makan	37
a. Perubahan fisik	39
1). Berat badan	39
2). Kebiasaan makan	40
b. Perubahan perilaku	41
c. Perubahan hubungan sosial	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3.2 Bagan Alir Studi Literatur.....	20
Gambar 3.2 Proses Seleksi Literatur.....	22

DAFTAR TABEL

Halaman

Gambar IV.I Tahapan Remaja yang Mempengaruhi Pola Pikir dan Perubahan Emosi	24
Gambar IV.II Gejala Stres Berat pada Remaja Wanita yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik	30
Gambar IV.III Perubahan Remaja Wanita Penderita Stres Berat terhadap Pola Makan	37

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

PMS	<i>premenstruasi syndrome</i>
AV	<i>Acne Vulgaris</i>
SARS	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
CoV	<i>Coronavirus</i>
Covid-19	<i>Corona Virus-19</i>
%	Persen