

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI BELAJAR REMAJA STUNTING

Lutiyah^{1*}, Eva Martini², Sifa Fauziyah³, Tia Nurhilmiah⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sukabumi

³STIKes Permata Nusantara

Email Korespondensi: lutiyah485@ummi.ac.id

Disubmit: 01 Agustus 2024

Diterima: 29 Agustus 2024

Diterbitkan: 30 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.16670>

ABSTRACT

Adolescence is a time of searching for character. There are many factors that influence its growth and development. One of them is nutritional intake, insufficient nutritional intake can result in stunting which then affects children's motoric, psychological and cognitive development. One of the psychological problems that arises is mental health problems and cognitive problems, namely learning achievement. This research is to determine the relationship between mental health and the learning achievement of stunted adolescents. The research used a quantitative approach with Spearman Rank correlation analysis, a sample of 73, total sampling method. Measuring tools use the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ), anthropometry and documentation of report cards. This research has a Spearman correlation coefficient value of 0.669, indicating a strong positive relationship between mental health and the learning achievement of stunted adolescents. Good mental health will support good learning achievement.

Keywords: Mental Health, Learning Achievement, Teenagers, Stunting

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa mencari karakter. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satunya adalah asupan gizi, asupan gizi yang kurang bisa mengakibatkan stunting yang kemudian berpengaruh terhadap perkembangan motorik, psikologis dan kognitif anak. Salah satu masalah psikologis yang muncul yaitu masalah kesehatan mental dan untuk kognitif yaitu prestasi belajar. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar remaja stunting. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisa korelasi *Spearman Rank*, sampel sebanyak 73, metode pengambilan sampel *total sampling*. Alat ukur menggunakan *Strenght and difficulties Questionnaire* (SDQ), antropometri dan dokumentasi nilai rapor. Penelitian ini memiliki nilai koefisien korelasi *Spearman* 0,669, menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kesehatan mental dan prestasi belajar remaja stunting. Kesehatan mental yang baik akan mendukung prestasi belajar yang baik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Prestasi Belajar, Remaja, Stunting

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia senantiasa berusaha untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, salah satunya dengan meningkatkan kualitas pendidikan. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sehingga pendidikan harus diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing di era globalisasi serta memiliki budi pekerti yang luhur.

Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Bab 1 Pasal 1 mendefinisikan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Usia SMP adalah usia dimana anak akan tumbuh menjadi remaja, ada satu fase yang sulit dan menantang (Tsauri, 2015). Masa ini orang sering menyebut dengan badai dan drang—topan dan badai. Dari sini kemudian remaja disebut sebagai masa mencari karakter. Mereka membutuhkan tempat untuk menyalurkan inovasinya. sehingga dibuthkan fasilitas dan motivasi. Salah satu hal yang mendukung keberhasilan pendidikan adalah kesehatan mental.

Menurut kemampuan beradaptasi di lingkungan hidup dalam rangka penyesuaian diri terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkaunag sekitar tempat hidup itulah yang disebut dengan kesehatan mental (Daradjad, 2016).

Sedangkan Kesehatan mental remaja adalah kondisi dimana batin remaja berada dalam keadaan yang tenang dan tentram, sehingga memungkinkan remaja untuk dapat menikmati kehidupannya sehari-hari dan menghargai orang yang berada di sekitarnya. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah biasaterjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup harus saling dapat membantu, dan bekerja sama satu sama yang lainnya. Remaja yang memiliki mental yang sehat dapat menggunakan kemampuan maupun potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi masalah, serta dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Menurut (Hamdani, 2011) prestasi belajar adalah kesesuaian posisi seseorang dalam memahami materi pembelajaran yang berwujud angka yang selanjtnya disebut nilai tertulis dalam satu laporan atau raport menyebutkan faktor yang mmepengaruhi prestasi belajar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal.

Kondisi jasmaniah atau fisiologi baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh misalnya pendengaran, penglihatan, dan faktor psikologis baik bawaan maupun karena faktor intelektual (potensi, kecakapan) dan faktor non-intelektif (prestasi yang telah dimiliki) merupakan faktor internal, sedangkan eksternal adalah sosial (lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, kelompok), Faktor budaya (adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan

kesenian), dan faktor lingkungan fisik (rumah, fasilitas belajar dan iklim) (Ahmadi, 2013).

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan nasional bahkan dunia. Indonesia adalah negara dengan angka stunting yang masih cukup tinggi. Pemerintah mengerahkan segala upaya untuk menurunkan angka stunting. (Pemkab Wonogiri, 2022) Hasil Riskesdas tahun 2028 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 mengalami stunting sebanyak 8,7 %, dan 8,1 % pada remaja mengalami kondisi kurus dan sangat kurus pada usia 16-18 tahun. Data (Riskesdas, 2020) menyebutkan bahwa masalah mental pada anak remaja usia 15 tahun lebih adalah 11, 6%.

Stunting diperkirakan ada hubungan erat dengan tingkat kognitif yang menurun, buruknya kapasitas pembelajaran, penurunan fungsi motorik dan bahasa. Hal ini akan menjadi ancaman terhadap perkemabnagan generasi muda yang pada akhirnya akan membuat rendahnya kualitas sumber daya masusia Indonesia. Pemerintah mencangkan Percepatan Penurunan Stunting dengan 5 pilar, terdapat dalam Perpres nomor 72 tahun 2021. Pilar pertama adalah komitmen, pilar kedua adalah pencegahan stunting, pilar ketiga harus bisa melakukan konvergensi, pilar keempat menyediakan pangan yang baik, dan pilar kelima melakukan inovasi terobosan dan data yang baik (Siti Nadia Tarmizi, 2023).

KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental adalah sustau kondisi setiap orang memiliki kesejahteraan yang bisa dilihat dari dalam dirinya, sadar akan potensi yang dimiliki, ada kemmpauan dalam menghadapi tekanan kehidupan normal, produktif dan aktif dalam

komunitasnya (Ardiansyah et al., 2023)

Pretasi belajar adalah sesuatu yang dihasilkan dari pembelajaran dengan adanya perubahan yang seseorang capai, dimana dapat berupa angka, simbol, huruf atau bisa juga kalimat yang terstandar, bisa dijadikan pertimbangan penentuan prestasi atau juga sebagai penilaian akhir terhadap pemahaman terhadap materi yang disampaikan oleh pengajar/ guru kepada peserta didik (Rosyid, 2020)

Periode remaja adalah masa pesatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik intelektual dan psikologis. Rasa keingintahuan yang besar, suka berpetualang, menyukai tantangan, siap mengambil resiko atas perbuatan yang dilakukan dimana tanpa pertimbangan yang matang sbelumnya (Kemenkes RI, 2024).

Stunting adalah kondisi yang dihasilkan dari kekurangan gizi kronis secara berulang dan akan berlangsung seumur hidup (UNICEF, n.d.). Kinerja sistem saraf anak stunting kerap menurun yang berimplikasi pada rendahnya kecerdasan anak. Stunting akan berdampak jangka panjang dan jangka pendek, artinya apabila stunting pada masa anak akan bisa mempengaruhi perkembangan saat anak menginjak remaja.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan pertanyaan penelitian "bagaimana bubungan anatar kesehata mental dan prestasi belajar remaja stunting? "

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif, dengan populasi sebanyak 63 remaja, total sampel 63 atau dengan metode total sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Strenght*

and difficulties Questionnaire (SDQ) untuk variabel kesehatan mental. Penimbang berat badan dan metlin untuk mengukur tinggi badan. Pengambilan data yang merupakan

karactersitik subyek penelitian meliputi antropometri sesuai dengan standar WHO. Analisis data menggunakan Spearman rank (Sugiyono, 2022).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Remaja

Interval	N	%	Kategorisasi
<62	11	25,30	Rendah
62-90	45	54,22	Sedang
>90	17	20,48	Tinggi
Total	73	100	

Berdasarkan tabel di atas kesehatan mental remaja paling banyak pada kategori sedang atau

54,22 %, dan paling sedikit karegori rendah yaitu 25,30%.

Tabel 2. Distribsi Frekuensi Prestasi Belajar

Interval	N	%	Kategorisasi
< 75,77	9	10,8	Rendah
<75,77-83,59	51	73,8	Sedang
>83,59	13	15,7	Tinggi
Total	73	100	

Berdasarkan tabel di atas prestasi belajar paling banyak pada kategori sedang atau 73,8% dan paling sedikit pada kategori rendah atau 10,8%.

Hasil analisi dengan menggunakan. Hasil analisa menggunakan korelasi rank

spearman, menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,669 ini membuktikan bahwa adanya hubungan yang kuat atau signifikan antara variabel kesehatan mental dan variabel prestasi belajar. Koefisien korelasi kuat karena $0,669 > 0,50$ (Sugiyono, 2022).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 73 remaja mengalami stunting. Ada banyak faktor yang mempengaruhi stunting. Penilaian stunting ditinjau dari kriteria WHO 2006 (BB/TB), pertumbuhan status gizi anak pada usia 5-18 tahun memiliki indikator CDC 2000 dikarenakan penggunaan grafik IMT CDC 2000 persentil 95 dapat juga mendeteksi obesitas dini (Santrock, 2011).

Penelitian (Nirmalasari, 2020) menyebutkan bahwa faktor penyebab stunting diantaranya adalah rendahnya status perekonomian, pendidikan ibu, pendapatan keluarga yang rendah, rendahnya perilaku hidup sehat bersih, air minum yang tidak matang, dan pajanan pestisida yang tinggi. Sesuai dengan (Yunita, 2020) bahwa penyebab stunting adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan

ibu, kurangnya asupan energi protein, menyebutkan bahwa sosial ekonomi (jumlah anggota keluarga), asupan zink, dan protein merupakan faktor penyebab dan determinan stunting pada remaja (M. Akbar Alwi, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan kesehatan mental remaja pada tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kesehatan mental dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan teman sebaya (Supini et al., 2024). Lingkungan pada penelitian ini adalah lingkungan rumah dan lingkungan teman sebaya. Lingkungan rumah adalah lingkungan tempat tinggal yang terdiri keluarga dan tetangga sekitar baik fisik maupun non fisik.

Lingkungan teman sebaya adalah lingkungan peretamanan siswa dimana mereka akan bertemu dan berhubungan secara intensif selama kurang lebih 8 jam sehari di sekolah dan ada juga yang berlanjut hingga ke rumah. Sejalan dengan penelitian menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah gaya hidup, jaringan sosial dan komunitas, sosial ekonomi. Jaringan sosial dan komunitas erat kaitanya dengan dukungan teman sebaya, media sosial, *game on line* (Aisyaroh et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa prestasi belajar pada remaja stunting beragam, penelitian menyebutkan bahwa perkembangan kognitif dan prestasi belajar dipengaruhi oleh stunting. Penelitian bahwa antara stunting dan gangguan kognitif terdapat hubungan yang bermakna (Adilla Dwi Nur Yadika et al., 2019); (Suhud et al., 2021). Penelitian faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah status gizi dan motivasi. Selanjutnya menyebutkan bahwa motivasi adalah dasar semangat atau dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu dalam rangka

mencapai tujuan (Assyura et al., 2022); (Akhiruddin et al., 2019).

Sejalan dengan (Widanti, 2017) bahwa kondisi stunting akan memberikan dampak yang fatal terhadap tumbuh kembang anak sehingga akan berdampak pada kapasitas belajar dan prestasi belajar.

Selanjutnya (Rahmaningrum, 2017) menyebutkan bahwa anak memiliki resiko kemampuan kognitif yang rendah setelah beranjak remaja, perkembangan kurang mencapai 18,333 kali lebih besar dibanding remaja normal. Secara fisiologis dapat dijelaskan bahwa proses pematangan neuron otak pada remaja stunting mengalami gangguan sehingga akan menyebabkan fungsi yang tidak optimal serta kerusakan otak permanen, sehingga menurunkan kemampuan berpikir dan belajar anak yang apada akhirnya berdampak pada prestasi belajar. Sehingga antara motivasi dan hasil akan berbanding lurus.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi belajar remaja stunting. Hal ini sesuai dengan (Rafika, 2019) dampak yang paling jelas dari stunting adalah kurang optimal perkembangan kognitif, motorik, dan verbal. Prestasi belajar adalah salah satu hasil nyata dari kognitif yang diimbangi dengan kemampuan motorik dan kemampuan komunikasi.

Sesuai dengan penelitian (Ulfah, 2023) bahwa Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi kesehatan mental. Sejalan (Atik, 2019) yang menyebutkan bahwa siswa yang bermental sehat akan menunjukkan potensi - potensi yang baik secara penuh sehingga akan tetuju pada satu tujuan secara harmonis, penuh dan terarah. Selanjutnya penelitian

(Sukarni, 2021), bahwa minat dan kesiapan mental mempengaruhi hasil belajar dan minat mempengaruhi kesiapan mental.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar/prestasi belajar dan semuanya saling menguatkan. Anak atau remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental akan sulit untuk berkonsentrasi atau susah fokus dalam waktu yang relatif lama, sehingga mereka akan kessulitan untuk diam atau membaca. Salah satu efek yang muncul yaitu menurunnya performa otak yang berdampak pada prestasi belajar yang kurang baik. Seseorang dengan kondisi kesehatan mental baik mempunyai batin yang tenang, positif dan tenang dengan demikian akan menikmati kehidupan dan menghargai lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Tingkat kesehatan mental dan prestasi belajar remaja dengan stunting berbeda-beda. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar remaja yang mengalami stunting. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stunting dan prestasi belajar remaja dengan nilai signifikansi 0,669, artinya semakin baik kesehatan mental siswa maka semakin baik juga prestasi belajar. Sehingga diharapkan ada kerjasama yang harmonis antara orang tua, sekolah dan pelayanan kesehatan dalam rangka menjaga kesehatan mental dan meningkatkan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla Dwi Nur Yadika, Khairun Nisa Berawi, & Syahrul Hamidi Nasution. (2019). Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273-282. <https://tinyurl.com/MS7vx2wh>
- Ahmadi, S. (2013). *Psikologi Belajar*. Pt. Rineka Cipta.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings Of Islamic And Complementary Medicine*, 1(1), 41-51. <https://doi.org/10.55116/Spicm.V1i1.6>
- Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, H., & H, N. (2019). *Haryantoatmowardoyo Dr. Nurhikmahh.S.Pd., M.Pd.*
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental*.
- Atik, M. (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Siswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pai Siswa Kelas X Di Sman 2 Ponorogo Tahun Ajar 2018/2019*. Institusi Agama Islam Negeri Ponorogo. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/6197/1/Skripsi.Pdf>
- Daradjad, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Pustaka Setia.
- Kemenkes Ri. (2024). *Remaja 10-18 Tahun*. <https://ayosehat.kemkes.go>

- Id/Kategori-Usia/Remaja
- M. Akbar Alwi, H. H. A. F. L. (2022). *Determinan Dan Faktor Risiko Stunting Pada Remaja Di Indonesia : Literature Review*. <https://doi.org/10.33860/Shjig.V3i1.1489>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.V14i1.2372>
- Pemkab Wonogiri. (2022). *Pencegahan Stunting Pada Remaja*. <https://infostunting.wonogirikab.go.id/Berita/Read/Pencegahan-Stunting-Pada-Remaja>
- Rafika, M. (2019). Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.4236/Ojmp.2016.54007>
- Riskesdas. (2020). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Rosyid, M. Z. (2020). *Prestasi Belajar* (M. P. Rofiqi, S.Pd.I (Ed.); 2nd Ed.). Lieratsi Nusantara.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak* (Edisi 7, J).
- Siti Nadia Tarmizi, M. E. (2023). *Prevalensi Stunting Di Indonesia Turun Ke 21,6% Dari 24,4%*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/Baca/Rilis-Media/20230125/3142280/Prevalensi-Stunting-Di-Indonesia-Turun-Ke-216-Dari-244/>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jerumi: Journal Of Education Religion Humanities And Multidisciplinary*, 2(1), 166-172. <https://doi.org/10.57235/Jerumi.V2i1.1760>
- Tsauri, S. (2015). *Pendidikan Karakter Peluang Dalam Membangun Karakter Bangsa*. [http://digilib.uinkhas.ac.id/1723/1/Buku Sofyan Tsauri Pendidikan Karakter 2015.Pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/1723/1/Buku%20Sofyan%20Tsauri%20Pendidikan%20Karakter%202015.pdf)
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance And Counseling Academic Forum*, 23-28.
- Unicef. (N.D.). *Mengatasi 3 Beban Malnutrisi Di Indonesia*. Retrieved July 30, 2024, From <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>
- Widanti, Y. A. (2017). Prevalensi, Faktor Risiko, Dan Dampak Stunting Pada Anak Usia Sekolah. In *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan* (Vol. 1, Issue 1, Pp. 23-28).
- Yunita, E. (2020). Faktor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (Jigzi)*, 1(1), 59-70. <https://doi.org/10.57084/Jigzi.V1i1.309>