

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat lebih dari 340 juta usia 5 – 19 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas di dunia (WHO, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa sebesar 13,5% remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia berstatus gizi gemuk dan obesitas berdasarkan indikator IMT/U. Data nasional di provinsi DKI Jakarta mencatat bahwa prevalensi gemuk dan obesitas didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki pada remaja usia 16 – 18 tahun, dengan prevalensi gemuk sebesar 15,83% dan obesitas sebesar 9,19% (Kemenkes RI, 2018).

Indikator pengukuran status gizi pada usia remaja berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Usia (U). Permasalahan gizi pada remaja umumnya disebabkan karena remaja cenderung memiliki perilaku gizi yang tidak tepat sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan kebutuhan gizi yang direkomendasikan (Hafiza, Utmi dan Niriyah, 2021). Kondisi *overweight* pada remaja dapat disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik, perilaku makan yang tidak tepat, serta persepsi yang salah tentang gizi. Kondisi ini akan mempengaruhi kualitas hidup remaja di masa depan karena akan lebih rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan lain sebagainya (Yusintha dan Adriyanto, 2018).

Salah satu perilaku makan yang tidak tepat yang seringkali dialami oleh remaja khususnya perempuan adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan respons akibat perasaan emosional yang dikaitkan dengan perilaku makan tidak normal untuk mengatasi perasaan emosionalnya (López-Cepero *et al.*, 2020). Orang yang makan akibat perasaan emosional biasanya mengalami peningkatan nafsu makan dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam jumlah banyak, sehingga jika pola makan ini dilakukan secara berkepanjangan, maka akan mempengaruhi status gizinya (Utami, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terhadap mahasiswa Universitas Airlangga, bahwa

ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi, dimana perilaku *emotional eating* akan menyebabkan peningkatan konsumsi makanan dan dapat mengarah ke kondisi gizi lebih (Syarofi, 2018). Perasaan emosional yang terjadi di masa remaja tersebut dapat menimbulkan banyak tekanan yang kemudian menyebabkan remaja lebih rentan mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Megawati menunjukkan bahwa jumlah remaja putri lebih tinggi mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki, yaitu sebanyak 2 kali lipat (Megawati, 2015). Saat seseorang mengalami stres maka akan dihasilkan lebih banyak hormon kortisol di dalam tubuhnya. Hormon kortisol kemudian merangsang pelepasan hormon lainnya, salah satunya leptin yang berfungsi untuk menurunkan nafsu makan. Hormon kortisol jika dihasilkan secara terus menerus menyebabkan pelepasan hormon leptin yang tidak terkontrol, sehingga dapat menyebabkan resistensi leptin yang merupakan penyebab meningkatnya asupan makan seseorang ketika stres dan secara langsung akan mempengaruhi status gizinya (Sukianto, 2019). Stres dapat bersumber dari beberapa hal, salah satunya adalah akibat persepsi terhadap penampilan tubuh yang dirasa kurang menarik.

Persepsi negatif terhadap penampilan fisik yang kurang menarik akan menyebabkan seseorang akan lebih memperhatikan penampilan tubuhnya dan memahami bahwa terdapat berbagai macam reaksi terhadap bentuk maupun citra tubuhnya (Gimon, Malonda dan Punuh, 2020). Dibandingkan laki-laki, remaja putri cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dan hal ini merupakan salah satu faktor yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi (Cahyaningrum, Nur dan Andriani, 2013). Seseorang dengan citra tubuh negatif cenderung akan memiliki perilaku makan yang negatif pula, contohnya adalah dengan mengonsumsi makanan yang tidak dibatasi ketika ia merasa tubuhnya tidak cukup gemuk atau ideal (*underestimation*), sehingga berdampak pada peningkatan berat badan dan mengarah ke kondisi gizi lebih (Pertiwi, Balgis dan Mashuri, 2020). Cholifah dan Mulyati (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja putri dengan status gizi *overweight* sebagian besar berpersepsi negatif terhadap citra tubuhnya dengan asupan makan yang berlebih dan aktivitas fisik yang kurang jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada siswi SMK Negeri 41 Jakarta, hasilnya adalah masing-masing 11,1% siswi memiliki status gizi *overweight* dan obesitas berdasarkan indikator IMT/U. Hasil tersebut membuktikan bahwa masih banyaknya siswi di SMK Negeri 41 Jakarta yang mengalami ketidakseimbangan status gizi. Setelah melakukan studi pendahuluan pada siswi SMK Negeri 41 Jakarta, maka penulis tertarik untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.

## I.2 Rumusan Masalah

Permasalahan gizi lebih pada remaja perempuan di Indonesia dapat disebabkan akibat perilaku makan yang tidak tepat, salah satunya yaitu *emotional eating*. Gizi lebih juga dapat disebabkan akibat adanya tekanan akibat stres maupun persepsi terhadap bentuk tubuhnya yang negatif. Hal tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan peningkatan asupan makanan, sehingga jika dilakukan secara terus menerus akan mempengaruhi status gizinya dan cenderung akan berdampak pada kondisi gizi lebih. Hasil studi pendahuluan terhadap siswi SMK Negeri 41 Jakarta menunjukkan bahwa masing-masing 11,1% siswi memiliki status gizi *overweight* dan obesitas berdasarkan IMT/U. Oleh karena itu, formulasi pertanyaan untuk penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta?”

## I.3 Tujuan Penelitian

### I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.

### I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran terkait karakteristik remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.

2. Mengetahui gambaran asupan makan remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
3. Mengetahui gambaran IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
4. Mengetahui gambaran *emotional eating* remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
5. Mengetahui gambaran tingkat stres remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
6. Menganalisis hubungan perilaku *emotional eating* dengan IMT/U pada remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
7. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan IMT/U pada remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.
8. Menganalisis hubungan perilaku tingkat stres dengan IMT/U pada remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Menambah informasi dan pengetahuan terkait hubungan antara *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U pada remaja putri.

### **I.4.2 Bagi SMK Negeri 41 Jakarta**

Memberi informasi kepada SMK Negeri 41 Jakarta terkait hubungan antara *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U siswi dan mengharapkan adanya pemanfaatan yang tepat dalam mencapai tercapai status gizi yang optimal pada siswa dan siswinya.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Menambah referensi penelitian terkait hubungan antara *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat dengan IMT/U remaja putri.