

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berdasarkan hasil data WHO (2016) lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, usia 18 tahun ke atas, kelebihan berat badan. Jumlah tersebut lebih dari 650 juta mengalami obesitas, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016, dan 13% mengalami obesitas. Sebagian besar populasi dunia tinggal di negara-negara di mana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada kekurangan berat badan. Berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa kategori umur 20-24 tahun menurut karakteristik di provinsi Jawa Barat, tercatat 17,52 % memiliki status gizi kurus, 61,29% memiliki status gizi normal, 7,33% memiliki status gizi lebih dan 12,90% memiliki status gizi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor mulai dari asupan makan, aktivitas fisik, penyakit infeksi dan lain-lain. Jika asupan zat gizi yang dikonsumsi berlebih hal ini akan berpengaruh besar dengan status gizi. Zat gizi yang dikonsumsi jika berlebih bisa menyebabkan status gizi lebih sedangkan jika zat gizi yang dikonsumsi berkurang bisa menyebabkan status gizi kurang (Lailani, 2019). Idealnya zat gizi tercukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penelitian (Habhab S, Sheldon JP, Loeb RC 2009 dalam Jair Vidal *et al.*, 2018) yang melibatkan 40 wanita menunjukkan bahwa wanita yang sedang mengalami *stress* tinggi lebih menyukai makanan manis dan tinggi lemak daripada wanita yang sedang mengalami *stress* rendah.

Perilaku makan juga dapat memberikan pengaruh terhadap status gizi. Bakara (2019) terdapat 3 aspek perilaku makan salah satunya yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* adalah respon kecenderungan makan yang dapat mengubah pola makan individu. Hal ini dapat terjadi karena dipicu oleh berbagai macam *stressor*. Dalam menjalankan kewajibannya mahasiswa banyak mengalami perubahan dan juga penyesuaian yang terjadi. Hal ini menyebabkan banyak indikator yang terjadi baik mengakibatkan hal positif maupun negatif bagi personal mahasiswa itu sendiri (B dan Hamzah, 2020). Kondisi ini terdapat beberapa akibat yaitu *stress* yang

muncul akibat akademik, lingkungan, intrapersonal dan interpersonal (Musabiq dan Karimah, 2018). Persaingan akademik dimana berhubungan dengan sistem perkuliahan, baik mata pelajaran, kegiatan praktikum dan kegiatan akademik lainnya yang memicu *stressor* bagi mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di bulan Februari di FIKES UPNVJ terdapat 90% dari 30 orang yang mengalami *stress* dalam penyusunan penelitian skripsi atau tugas akhir. Efek fisiologis emosi stres yang dirasakan memengaruhi hormon utama pada tubuh yaitu hormon ghrelin yang akan memicu untuk mengkonsumsi makanan (Borges, Figueiredo dan do Souto, 2017).

Stressor yang dipicu dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan dengan kecenderungan untuk melakukan konsumsi makanan tidak sehat seperti makanan berlemak, makanan asin, juga makanan dan minuman manis, minuman berkarbonasi dan juga minuman berenergi (Syarofi dan Muniroh, 2020). Selain itu emosi stress menyebabkan peningkatan pada hormon kortisol yang akan memberikan sinyal pada tubuh untuk memicu keinginan makan makanan yang manis dan juga tinggi lemak yang dimana hal ini akan memberikan rasa senang dan nyaman bagi tubuh (Reichenberger et al., 2020). Selain itu perubahan perilaku ini juga membuat individu untuk melakukan konsumsi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berpengaruh besar bagi mahasiswa, bagaimana membangun strategi untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dimana akan terjadi bentuk *coping strategy* yaitu *emotional eating*. Hal ini dapat terjadi baik oleh mahasiswa yang sudah mengetahui pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan maupun belum. *Emotional eating* didefinisikan sebagai bentuk mengatasi emosi *stress* yang terjadi pada seseorang dengan menggunakan makanan yang dikonsumsi secara berlebih bahkan disaat tubuh sedang tidak memerlukan makanan atau dalam kondisi lapar.

Selain itu, sejumlah faktor termasuk tekanan akademik, beban kerja, kurang tidur, antara lain dianggap sebagai penyebab utama tingkat *stress* yang lebih tinggi pada populasi mahasiswa (Jair Vidal et al., 2018). *Stres* dikaitkan dengan perilaku diet, dan juga mempengaruhi pola asupan makanan dan dapat menyebabkan makan berlebihan atau melewatkan makan. Kebiasaan makan yang tidak teratur tidak hanya mengganggu kesehatan fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan stabilitas emosional (Choi et al., 2021). Berdasarkan penjabaran

tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan *emotional eating*, frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, terdapat beberapa penyebab terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Pola makan yang benar merupakan dasar dari asupan gizi seimbang dan merupakan faktor utama untuk menentukan status kesehatan individu. Kebiasaan makan yang tidak teratur tidak hanya mengganggu kesehatan fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan stabilitas emosional (Choi *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan Choi *et al.*, (2021) di Seoul dan Gyeonggi menunjukkan hasil skor *stress* lebih tinggi pada perilaku *emotional eating* pada pria. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di FIKES UPNVJ terdapat 90% mahasiswa jika mengalami stress akan melakukan konsumsi makanan dan juga minuman. Dengan jenis tertinggi 80% makanan manis dan juga 86,7% minuman manis menjadi pilihan mahasiswa. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan *emotional eating*, frekuensi konsumsi makanan/minuman manis terhadap status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis terhadap status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, jurusan, uang saku) pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.
- b. Mengetahui apakah mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ mengalami *emotional eating*. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan manis pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.

- c. Mengetahui frekuensi konsumsi minuman manis pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.
- d. Mengetahui status gizi responden yaitu mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.
- e. Melakukan analisis hubungan *emotional eating* , frekuensi makanan dan minuman manis terhadap status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *emotional eating* kepada responden dan melakukan tindakan pencegahan bagi dampak *emotional eating* dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis terhadap status gizi.

1.4.2 Manfaat Bagi UPN Veteran Jakarta

Mengetahui adanya kejadian *emotional eating* dan mempertimbangkan untuk membuat penyuluhan ataupun *campaign mindfull eating* untuk menghindari *emotional eating*.

1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi mengenai *emotional eating*, frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis terhadap status gizi serta mendukung perkembangan ilmu pengetahuan.