

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Epidemik obesitas menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pesat. Obesitas menduduki peringkat ketiga penyebab gangguan kesehatan kronis. Data dunia menunjukkan bahwa angka obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980 (Kemenkes, 2018). Obesitas merupakan faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit arteri koroner, kanker, kematian mendadak saat tidur (sleep apnea), dan hipertensi, di antara beberapa penyakit lainnya. Seseorang dengan obesitas dan gangguan gizi berisiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7%-41%) (Kemenkes RI, 2015). Sebanyak 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun akibat gizi lebih dan obesitas (Kemenkes RI, 2015). Data SSGI 2022 menunjukkan prevalensi *overweight* atau obesitas anak mengalami penurunan menjadi 3,5% (Kemenkes, 2022). Beranjak pada usia dewasa, prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi obesitas pada orang dewasa usia 18 tahun keatas mencapai 14,8% (Riskesdas, 2013). Data terbaru Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas menjadi 21,8% (Riskesdas, 2018).

Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya obesitas adalah perilaku *emotional eating*. Data terbaru dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional secara nasional yaitu menjadi 9,8% (Riskesdas, 2018). *Emotional Eating* merupakan salah satu perilaku makan (berlebihan) sebagai respons terhadap emosi negatif. *Emotional Eating* dapat berdampak pada kesehatan umum karena kelebihan asupan energi dan terganggunya kesehatan mental akibat stres yang dialami (Reichenberger *et al.*, 2020). Penyebab dari seseorang mengalami *emotional eating* adalah bentuk *coping strategy* seseorang agar dapat mengatasi rasa stres dan kecemasan. *Emotional eating* sering terjadi dan dialami oleh remaja karena emosinya yang tidak stabil. Kebosanan juga bisa menjadi salah satu alasan seseorang berperilaku *emotional eating*. Kondisi ini menyebabkan

kenaikan berat badan dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan status gizi obesitas. (Betancourt-Núñez *et al.*, 2022). Beberapa penelitian telah menilai hubungan *emotional eating* dengan energi dan asupan makronutrien atau pilihan makanan tertentu. Hal ini telah dikaitkan dengan asupan makanan cepat saji, camilan asin, makanan manis tinggi lemak, atau makanan padat energi seperti kue, biskuit, kue kering, es krim, coklat dan produknya, sereal sarapan, permen, dan minuman dengan pemanis buatan.

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya obesitas adalah stres. Stres jangka pendek maupun bahkan jangka panjang dapat memengaruhi otak dan memicu tubuh untuk membuat hormon, seperti kortisol, yang mengontrol keseimbangan energi dan dorongan rasa lapar (National Heart, Lung, 2022). Tingkat kortisol yang tinggi merangsang glukoneogenesis dan glukoneogenesis, yang menyebabkan resistensi insulin. Ketika hormon kortisol dilepaskan dapat merangsang otak dan meningkatkan nafsu makan. Asupan makanan yang meningkat dan ditambah dengan adanya hiperglikemia dapat menyebabkan obesitas (Kruit, 2013).

Mahasiswa umumnya sering mengalami stres berlebihan dan kecenderungan untuk terus makan sesuai dengan kemauan mereka. Terdapat berbagai cara oleh remaja untuk mengatasi *emotional eating*, yakni dengan bercerita mengenai masalah yang sedang dihadapi kepada teman dekat ataupun keluarga (Rachmah and Priyanti, 2019). Pilihan lainnya adalah mencoba menerapkan pola makan sehat, mengurangi tingkat stres secara bertahap, dan berolahraga untuk meningkatkan mood dan energi sehingga dapat mengurangi stres yang dialami. Pengaplikasian pola makan yang cukup sangat penting untuk menurunkan tingkat *emotional eating* pada remaja. Sayangnya, tidak semua remaja mampu memahami dan melakukan hal-hal tersebut ketika menghadapi masalah serius yang membebani mereka. (Octavia, 2019). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul utama “Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi obesitas dewasa muda usia >18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah obesitas belum teratasi dengan baik. Sama halnya dengan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja terus mengalami peningkatan menjadi 9,8%. *Emotional eating* terjadi akibat adanya gangguan emosional dan perilaku makan yang berlebihan. *Emotional Eating* dapat berdampak pada kesehatan umum karena kelebihan asupan energi dan terganggunya kesehatan mental (Reichenberger *et al.*, 2020). Dengan merujuk data tersebut serta uraian di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah *emotional eating*, asupan makan, dan tingkat stres mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta?”

## **I.3 Tujuan**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan *emotional eating*, asupan makan, dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, dan asal program studi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- b. Mengetahui gambaran tingkat *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- c. Mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- d. Mengetahui gambaran asupan makan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- e. Mengetahui gambaran kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

- f. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- g. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- h. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- i. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- j. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- k. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

## **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada responden untuk menerapkan pola hidup sehat mereka mulai dari perilaku makan yang sehat, pengendalian tingkat stres, dan *emotional eating* yang baik.

### **I.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji dan meneliti mengenai hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas.

### **I.4.3 Bagi UPNVJ**

Sebagai bahan tambahan literatur perpustakaan untuk menjadi acuan penelitian berikutnya yang ingin membahas mengenai *emotional eating* dan obesitas dan dapat menjadi referensi bahan bacaan bagi mahasiswa di UPN “Veteran” Jakarta khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan.