

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Fase dari tumbuh kembang manusia adalah masa remaja, yang ditandai dengan adanya perubahan hormonal, fisik, psikologis, emosi dan sosial. Populasi remaja pada usia 15-24 tahun diperkirakan sekitar 17% dari populasi masyarakat Indonesia (Wahyuntari and Ismarwati, 2020). Di fase ini, akan terjadi banyak perubahan yang signifikan mulai dari perubahan tubuh, peningkatan otot pada laki-laki, peningkatan jaringan lemak pada perempuan, dan perkembangan ciri sekunder. Hal inilah yang nantinya bisa menyebabkan permasalahan berat badan pada remaja, mulai dari pola makan dan gaya hidup yang ikut berubah (Agustini *et al.*, 2021).

Kejadian obesitas di Indonesia masih sangat tinggi, untuk usia >18 tahun berada di angka 21,8% (Riskesdas, 2018). Ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 yang berada di angka 14,8%. Sedangkan pada usia remaja sendiri (15-18 tahun) di provinsi Jawa Barat ada di angka 23%, dan untuk di kota Bekasi persentase anak dan remaja overweight dan obesitas masih terbilang tinggi dengan persentase 11,28% dan obesitas 12,96% dengan persentase ini Bekasi menempati posisi kedua di provinsi Jawa Barat yang memiliki angka obesitas tertinggi. Dari penelitian yang dilakukan di SMK Kota Bekasi didapatkan hasil 19,5% remaja berstatus gizi lebih dan obesitas (Syah, 2022). Penelitian lainnya yang dilakukan pada remaja SMA di kabupaten Bekasi, gizi lebih memiliki angka yang masih tinggi bila dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih di Indonesia (Danty *et al.*, 2019)

Masalah yang sering dirisaukan di kalangan remaja adalah obesitas, obesitas dapat berpengaruh pada rasa percaya diri dan mengganggu psikologis. Kebanyakan dari mereka mengidamkan tubuh yang sempurna yang digambarkan dengan tubuh yang proporsional seperti tubuh yang ramping dan langsing (Hanafi and Hafid, 2019). Obesitas berasal dari ketidakseimbangan energi yang terjadi ketika jumlah asupan melebihi jumlah kalori yang digunakan oleh tubuh dan dapat diukur

menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Jika $IMT > 27 \text{ kg/m}^2$, seseorang dapat dikatakan mengalami obesitas (Sherwood, 2012). Pada remaja, prevalensi kegemukan dan obesitas menjadi perhatian serius karena dapat berlanjut hingga masa dewasa. (Mokolensang *et al.*, 2016). Pada remaja biasanya sangat mementingkan penampilan, dimana mereka bisa saja merusak kepercayaan diri mereka ketika memiliki status gizi lebih, seperti. memiliki sifat keraguan, mudah cemas, tidak berani untuk tampil dan mudah patah semangat, hal-hal seperti ini yang nantinya akan menghambat perkembangan mereka di masa depan (Ammma *et al.*, 2017). Faktor pemicu kegemukan pada remaja bersifat multifaktorial, termasuk di dalamnya adalah konsumsi zat gizi makro yang berlebihan., (Kurdanti *et al.*, 2015). Perilaku makan dan pola makan merupakan faktor yang kompleks dari penyebab terjadinya status gizi lebih, serta aktivitas fisik yang juga dapat mempengaruhi gizi lebih (Kustantri *et al.*, 2021).

Perilaku makan menjadi salah satu faktor risiko terhadap kejadian gizi lebih, salah satunya *emotional eating*. *Emotional eating* adalah respons dari perasaan emosional yang terkait dengan kelainan perilaku makan yang bertujuan untuk mengatasi perasaannya yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan serta berat badan. Pada perempuan *emotional eating* meningkat ketika hormon estradiol dan progesteron meningkat. (Klump *et al.*, 2013) sedangkan pada laki-laki biasanya diakibatkan oleh perubahan hormon serotonin yang dapat menyebabkan perubahan emosi, hal inipun bisa terjadi pada perempuan, perempuan lebih mudah stress dibanding laki-laki karena otak laki-laki 52% lebih cepat dalam produksi serotonin (Hastuti and Baiti, 2019) yang nantinya bisa menyebabkan *emotional eating*. Stres atau emosi negatif dapat merusak (menghilangkan atau melepaskan) kontrol diri para pelaku diet sehubungan dengan apa yang mereka paksakan sendiri (Strien, 2018). Penelitian juga menunjukkan bahwa mereka berinteraksi satu sama lain dalam berbagai cara: keadaan emosional memengaruhi kuantitas dan kualitas makanan yang dimakan, dan asupan makanan memiliki konsekuensi afektif yang dapat memengaruhi pilihan makanan selanjutnya (Konttinen, 2020). *Emotional eating* yang dilakukan berkelanjutan, dapat mempengaruhi kesehatan, pola makan dan juga berat badan. (Sukianto, 2019). Pada penelitiannya Juzailah *et al.*, (2022) mendapatkan 40,3% remaja memiliki kecenderungan untuk melakukan *emotional*

eating. Penelitian lainnya menunjukkan kejadian *emotional eating* di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik memiliki persentase (33,3%) (Kustantri *et al.*, 2021)

Screen time atau kegiatan di depan layar sudah menjadi hal yang tidak bisa dihindarkan seiring dengan perkembangan zaman. Remaja dengan *screentime* tinggi pada media elektronik memiliki kemungkinan 2,1 kali lebih tinggi indeks massa tubuh lebih tinggi karena peningkatan asupan energi 1,3 kali dari energi yang dikeluarkan (Tanjung *et al.*, 2017). *American Academy Of Pediatric* pada tahun 2016 menetapkan kategori screentime menjadi 2 kategori yaitu *high* dan *low* (American Academy of Pediatrics, 2011). Berdasarkan *American Academy of Pediatrics* anak dengan screentime memiliki penurunan rasa kepuasan makan sehingga terus menerus merasa lapar, dan meningkatkan asupan makan serta minuman *soft drink*.

Pada penelitian Uttari & I Gusti Lanang Sidiartha, (2017) didapatkan 61,4% anak obesitas melakukan *screen time* diatas rerata. Selama dua dekade kebelakang terjadi peningkatan pada screentime yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan gizi lebih pada remaja. Pada penelitiannya Ningrum (2018) mendapati adanya hubungan screentime dengan gizi lebih.

Perubahan gaya hidup berdampak pada pengetahuan, perilaku, sikap, kebiasaan makan dan pemilihan jenis dan asupan makanan. Perubahan gaya hidup mengurangi intensitas dan aktivitas fisik yang dilakukan, penurunan ini terjadi karena olahraga dan permainan fisik tergantikan dengan video game (Nurchahyo, 2011). *Sedentary lifestyle* berkorelasi dengan aktivitas fisik yang minim. *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup dengan aktivitas fisik yang rendah atau kurang bergerak di luar waktu istirahat. *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas fisik istirahat atau hanya melakukan aktivitas fisik rendah dengan energi yang digunakan (Andriani and Indrawati, 2021). Pada penelitiannya Amrynia dan Prameswari, (2022) mendapati adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan kejadian gizi lebih.

Hal ini dapat meningkatkan potensi yang merugikan masa depan bangsa sehingga harus diberantas dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis beberapa penyebab yang diperkirakan dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih agar

dapat disusun suatu pembaharuan serta ditetapkan kebijakan untuk mencegah lebih dini. Fenomena *emotional eating* pada remaja penting untuk diteliti karena kemunculannya yang berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk pada remaja. Peningkatan *screen time* seiring dengan perkembangan zaman semakin meningkat dikalangan remaja yang pada akhirnya mempengaruhi gaya hidup yang tidak baik, pemilihan tempat didasari dari data yang ada dimana prevalensi gizi lebih masih tinggi di Kota Bekasi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 dan 11 Kota Bekasi

I.2. Rumusan Masalah

Status gizi lebih menjadi faktor risiko penyakit degeneratif yang kemudian meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Berdasarkan data yang didapat Bekasi berada pada posisi kedua di Jawa Barat dengan jumlah anak gizi lebih 11,28 % dan obesitas 12,96%. Permasalahan gizi lebih pada remaja di Indonesia dapat disebabkan akibat kebiasaan makan yang tidak benar, salah satunya yaitu *emotional eating*. Perubahan gaya hidup yang di dasari dengan aktivitas *screen time* yang terus meningkat perlu di perhatikan. Gizi lebih juga dapat disebabkan akibat kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle*. Hal tersebut menyebabkan peningkatan asupan makanan, dan bila dilakukan berkelanjutan akan mempengaruhi status gizi dan berdampak pada kondisi gizi lebih. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada SMA di Kota Bekasi, 63% persen siswa SMA masih suka mengkonsumsi makanan sesuai dengan keadaan emosional mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 dan 11 Kota Bekasi

I.3. Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN Kota Bekasi

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik remaja di SMAN Kota Bekasi
- b. Mengetahui gambaran gizi lebih remaja di SMAN Kota Bekasi
- c. Mengetahui gambaran *emotional eating* remaja di SMAN Kota Bekasi
- d. Mengetahui gambaran *screen time remaja* di SMAN Kota Bekasi
- e. Mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja di SMAN Kota Bekasi
- f. Menganalisis hubungan perilaku *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN Kota Bekasi
- g. Menganalisis hubungan perilaku *screen time* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN Kota Bekasi
- h. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN Kota Bekasi

I.4. Manfaat

I.4.1 Bagi Responden

Bisa menyebarkan informasi terkait dengan *emotional eating*, screentime, dan *sedentary lifestyle* pada responden agar dapat menghindari kegiatan *emotional eating*, screentime, dan *sedentary lifestyle*.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Mengetahui faktor kejadian gizi lebih sehingga dapat mempertimbangkan atau membuat penyuluhan terkait penyebab gizi lebih, seperti menghindari *emotional eating*.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini bisa menjadi manfaat dan sumber informasi *emotional eating*, *screen time* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi lebih serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.