BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok penduduk yang berusia antara 10 hingga 19 tahun disebut sebagai remaja. Ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan bertahap, termasuk perubahan kognitif, emosional, sosial, dan fisik. Pada tahap ini, organ-organ tubuh mulai berkembang dan berfungsi lebih sempurna, Organ reproduksi berkembang, serta tinggi dan berat badan bertambah. Remaja juga mulai mencari tahu jati diri mereka, mengembangkan tanggung jawab, serta memiliki kemampuan berpikir dan mengambil keputusan yang lebih matang (Hanriyani *et al.*, 2022).

Masa remaja merupakan masa transisi yang penting dalam perkembangan seseorang, status Kesehatan pada usia ini akan sangat memengaruhi kualitas hidup pada usia dewasa. Sejumlah penyakit kronis yang muncul di usia dewasa sering kali berawal sejak masa remaja. Kelebihan berat badan dan obesitas kini menjadi masalah kesehatan global yang utama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas telah menyebar ke seluruh dunia dan kini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama di negara-negara miskin. Selain orang dewasa, anak-anak dan remaja pun semakin banyak yang terdampak oleh kondisi ini (Niza, *et al*, 2025).

Obesitas lebih dari sekadar kelebihan berat badan; kondisi ini merupakan faktor risiko signifikan bagi sejumlah penyakit tidak menular, termasuk diabetes, kanker, penyakit arteri koroner, hipertensi, dan gangguan pernapasan terkait tidur, seperti sleep apnea. Risiko tersebut dapat semakin meningkat apabila seseorang juga memiliki gangguan gizi lainnya. Diperkirakan bahwa 44% kasus diabetes, 23% kasus penyakit jantung iskemik, dan 7%–41% kasus kanker di seluruh dunia disebabkan oleh obesitas. Selain faktor pola hidup, kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan (genetik) yang membuat seseorang lebih rentan mengalami obesitas. Mengingat kelebihan berat badan dan obesitas

berkontribusi terhadap setidaknya 2,8 juta kematian orang dewasa setiap tahunnya, dampaknya sangat serius.

Data SSGI 2022 menunjukkan kejadian obesitas anak mengalami penurunan menjadi 3,5%3 (Rachmawati *et al.*, 2023).

Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI,2023) menunjukkan bahwa kejadian *overweight* pada orang dewasa sebesar 14,4% dan obesitas 23,4%. Survei ini juga mencakup berbagai faktor perilaku, termasuk pola konsumsi dan kondisi kesehatan mental, kedua faktor tersebut secara teori berkaitan dengan munculnya *emotional eating*. Makan berlebihan yang dipicu oleh perasaan tidak menyenangkan dikenal sebagai *emotional eating*. Biasanya, kondisi ini terjadi saat seseorang mengalami stres, kecemasan, atau kesedihan. Remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalaminya dibandingkan remaja laki-laki karena tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, rasa bosan juga dapat menjadi pemicu munculnya kebiasaan makan berlebih ini. Jika berlangsung terus-menerus, Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan menyebabkan kenaikan berat badan.

Tekanan akademik, konflik antarpribadi, kecemasan, dan kesedihan merupakan beberapa faktor yang memicu *emotional eating* (makan akibat dorongan emosional). Tekanan akademik muncul ketika mahasiswa menghadapi beban fisik, mental, dan emosional akibat ketidaksesuaian antara lingkungan mereka dan tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Kebiasaan *emotional eating* dalam jangka panjang berdampak buruk pada proses belajar mahasiswa dengan mengganggu fokus, vitalitas, dan kualitas tidur yang semuanya merupakan komponen krusial bagi kinerja akademik. Selain itu, *emotional eating* dapat memperparah masalah kesehatan mental, sehingga mahasiswa semakin kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengatasi tantangan akademik (Sitanggang *et al.*, 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi semester 2 dan 4 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dengan jumlah populasi 264 mahasiswi, ditemukan sebanyak 58 mahasiswi mengalami obesitas. Selanjutnya, pada pengambilan data awal terhadap 15 mahasiswi, diperoleh hasil bahwa 7 responden berada pada kategori *emotional eating* berat,

5 responden kategori *emotional eating* sedang, dan 3 responden kategori *emotional eating* ringan. Selain itu, ditemukan 8 responden dengan status obesitas dan 7 responden dengan status tidak obesitas. Hasil survei awal tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswi dengan tingkat *emotional eating* berat lebih banyak ditemukan pada kelompok obesitas.

Mengingat konteks tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Emotional eating*, Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politehnik Kesehatan Medan Jurusan Gizi".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Tujuan Khusus

a) Menilai tingkat *emotional eating* pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan skala pengukuran yang valid.
b) Mengukur status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan menggunakan indeks massa tubuh dan kategori obesitas sesuai standar WHO.
c) Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan penulis tentang Hubungan *Emotional Eating* Dengan Kejadian Obesitas terhadap kesehatan yang dilakukan dengan menganalisis secara ilmiah suatu permasalahan yang di praktekkan melalui teori dan ilmu yang didapat selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Responden

Dengan di lakukannya penelitian ini, diharapkan responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang Hubungan *Emotional Eating* Dengan Kejadian Obesitas terhadap kesehatan.

3. Bagi Intitusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi atau bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran ilmu pengetahuan bidang gizi dan Kesehatan khususnya tentang Hubungan *Emotional Eating* Dengan Kejadian Obesitas.