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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja 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 (Subkhi Mahmasani, 2020).

Remaja biasanya mulai memperhatikan penampilan dan ingin mengubahnya dengan lebih berkonsentrasi pada masalah kulit, mengupayakan tubuh ideal, ingin menambah tinggi badan, dan tentu saja mengincar berat badan ideal. Ketidakpuasan yang sering terjadi pada remaja terhadap penampilan mereka adalah akar dari aspirasi ini. Alih-alih memiliki bentuk tubuh yang dianggap tidak normal, kebanyakan orang beranggapan bahwa memiliki bentuk tubuh ideal akan memberikan mereka rasa percaya diri untuk berhubungan dengan orang lain dan tampil di depan publik (Claudia, 2020).

B. Obesitas

1. Defenisi Obesitas

Di antara berbagai penyakit tidak menular lainnya, obesitas meningkatkan risiko diabetes, kanker, penyakit arteri koroner, apnea tidur, dan hipertensi. Obesitas dan masalah gizi meningkatkan risiko diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7%–41%). Setiap tahun, kelebihan berat badan atau obesitas menyebabkan setidaknya 2,8 juta kematian pada orang dewasa. Data SSGI 2022 menunjukkan kejadian overweight atau obesitas anak mengalami penurunan menjadi 3,5%.

Kejadian obesitas pada orang dewasa terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, kejadian obesitas pada penduduk berusia 18 tahun ke atas adalah sebesar 14,8%. Data terbaru Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian obesitas menjadi 21,8%. Kebiasaan makan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal, mereka yang kelebihan berat badan atau mengalami obesitas lebih peka terhadap isyarat lapar dari luar, serta cita rasa dan aroma makanan (Rachmawati *et al.*, 2023).

2. Klasifikasi Obesitas

Setelah IMT di hitung, hasilnya dibandingkan dengan tabel IMT Survei Kesehatan Indonesia berdasarkan usia.

Tabel 1. Klasifikasi Obesitas

Klasifikasi	**IMT**
Tidak Obesitas	< 25,0 kg/m²
Obesitas	> 25,0 kg/m²

Sumber: Modifikasi Survei Kesehatan Indonesia (2023)

3. Faktor Penyebab Obesitas

Menurut (Banjarnahor *et al.*, 2022) Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, Diantaranya sebagai berikut :

a. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food)

Obesitas dapat terjadi akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji. karena kandungan kalori tinggi, seperti dari minyak goreng, gula sirup, dan tepung olahan serta rendah serat sehingga mempercepat penyerapan dalam tubuh.

b. Rendahnya aktivitas fisik

Studi yang dilakukan di negara-negara industri menunjukkan adanya hubungan antara kejadian obesitas dan rendahnya tingkat aktivitas fisik. Dibandingkan dengan orang yang rutin berolahraga, mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah lebih rentan mengalami kenaikan berat badan.

Salah satu penyebab utama meningkatnya angka obesitas di masyarakat yang makmur kemungkinan besar adalah kurangnya aktivitas fisik. Orang yang tidak aktif menggunakan lebih sedikit energi. Seseorang lebih berisiko mengalami obesitas jika sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kurang berolahraga.

c. Faktor genetik (keturunan)

Terdapat risiko sebesar 80% bahwa seorang anak akan mengalami obesitas jika kedua orang tuanya mengalami obesitas. Probabilitas ini turun menjadi 40% jika hanya salah satu orang tua yang mengalami obesitas, dan angkanya menjadi 14% jika kedua orang tua tidak mengalami obesitas. Orang tua yang kelebihan berat badan sering kali memiliki anak yang juga kelebihan berat badan karena obesitas dapat diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya dalam keluarga. Jumlah sel lemak dalam tubuh seseorang tampaknya dipengaruhi oleh faktor genetik.

Hal ini terjadi karena sel-sel lemak berlebih pada ibu yang mengalami obesitas yang ukurannya lebih besar dan jumlahnya lebih banyak daripada kondisi normal secara alami ditransfer ke janin yang dikandungnya. Akibatnya, tidak mengherankan jika bayi tersebut memiliki persentase lemak tubuh yang sama tingginya.

d. Faktor stres

Stres kronis meningkatkan kadar kortisol, yang memicu keinginan kuat untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak atau tinggi gula, serta mengganggu tidur dan metabolisme. Respons "comfort eating" umum pada orang dewasa sibuk, mempercepat penambahan berat badan di area perut.

e. Pengaruh iklan

Pengaruh iklan makanan cepat saji di media sosial dan TV menargetkan anak/remaja, menciptakan keinginan impulsif dengan visual menarik dan promosi murah. Ini meningkatkan frekuensi konsumsi, terutama pada kelompok rentan dengan pengetahuan nutrisi rendah.

f. Faktor psikologis

Emosi negatif seperti depresi atau rendah diri mendorong *emotional eating*, di mana makanan jadi pelarian. Gangguan seperti binge eating disorder

memperburuk siklus, sering dikaitkan dengan kurangnya kontrol diri dan persepsi tubuh negatif

g. Status sosial ekonomi

Selain itu, ketersediaan dan keterjangkauan harga makanan tidak sehat (*junk food* atau makanan cepat saji), perubahan status sosial-ekonomi, serta kenaikan gaji turut meningkatkan risiko obesitas (Nurcahyo, 2020).

C. *Emosional Eating*

1. Defenisi *Emotional Eating*

Braden mendefinisikan *emotional eating* sebagai kecenderungan untuk makan yang lebih didasarkan pada perasaan daripada kebutuhan fisik atau biologis. Ganley menambahkan bahwa istilah tersebut merujuk pada fenomena di mana kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh emosi mereka. Kriteria-kriteria ini mengarah pada kesimpulan bahwa *emotional eating* adalah perilaku di mana seseorang memutuskan untuk makan atau tidak berdasarkan kondisi emosional dan/atau situasi yang sedang dihadapi. (Tittandi, 2022).

Kebiasaan makan dan konsumsi makanan yang sangat menggugah selera dapat berubah akibat stres yang tidak terkelola (Yau & Potenza, 2013). Seiring berjalannya waktu, hal ini dapat menyebabkan perubahan pada beban alostatik serta adaptasi saraf yang mendukung perilaku kompulsif. Di sisi lain, menurut Lazarevich dkk. (2015), *emotional eating* (makan karena faktor emosional) merupakan reaksi berupa tindakan makan sebagai respons terhadap berbagai perasaan negatif, seperti stres, kesepian, melankoli, atau kecemasan (Gusni, Susmiati and Maisa, 2022).

2. Faktor Penyebab

Menurut hasil penelitian (Smith et al., 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* adalah sebagai berikut :

a. Stres

Stres memicu *Emosional Eating* yang mempercepat obesitas melalui lonjakan hormon kortisol, sehingga nafsu makan palsu ke makanan manis-goreng jadi sulit dikendalikan. Saat emosi negatif seperti cemas atau sedih menyerang, otak mencari dopamin instan dari cokelat atau keripik,

menambahkan 500+ kalori ekstra per sesi tanpa disadari. Kortisol mengarahkan lemak ke perut (visceral fat), ghrelin meningkat 30% memicu lapar malam, sementara leptin turun membuat susah kenyang menciptakan siklus ganas.

b. Stuffing emotion

Stuffing emotion menjadi faktor utama penyebab *Emotional eating* karena orang cenderung "menyumbat" emosi negatif seperti stres, sedih, atau marah dengan makan berlebih sebagai pelarian cepat dari ketidaknyamanan batin. Ini bukan karena lapar fisik, melainkan kurangnya keterampilan coping yang sehat, sehingga otak memilih makanan manis atau goreng tinggi kalori untuk boost dopamin instan dan rasa lega sementara, sementara akar masalah tetap tak tersentuh.

c. Kebosanan atau perasaan hampa

Kebosanan atau perasaan hampa juga jadi pemicu utama *Emosional Eating* karena kondisi ini menciptakan kekosongan emosional yang orang coba isi dengan makanan, mirip pelarian dari ketidaknyamanan batin. Saat bosan atau merasa hampa tanpa aktivitas bermakna otak mencari stimulasi cepat melalui camilan manis/goreng yang lepasin dopamin instan.

d. Pengaruh sosial, dan

menjadi pemicu kuat *Emosional Eating* karena tekanan dari keluarga, teman, atau media sosial mendorong orang makan berlebih demi menyesuaikan norma atau hindari konflik. Saat lingkungan biasa ngemil bareng misalnya makan malam keluarga besar atau nongkrong temen pesen *junk food* jadi kebiasaan otomatis ikutan meski nggak lapar.

e. Pebiasaan makan saat masa kanak-kanak

Pebiasaan makan saat masa kanak-kanak jadi akar kuat *Emotinal Eating* karena pola makan emosional terbentuk sejak kecil lewat kebiasaan orang tua yang sering kasih makanan sebagai penghibur atau hadiah mangisnya dihibur permen, rajinnya dikasih es krim.

D. Hubungan *Emotional Eating* Dengan Kejadian Obesitas

Permasalahan gizi lebih masih menjadi tantangan global. Secara global, menurut *World Health Organization* (2023), prevalensi obesitas terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir dan telah menjadi epidemi di berbagai negara.

Di Indonesia, prevalensi pada kelompok dewasa tahun 2022 mencapai 14,3% untuk kategori overweight dan 23,4% untuk kategori obesitas (Syafina et al).

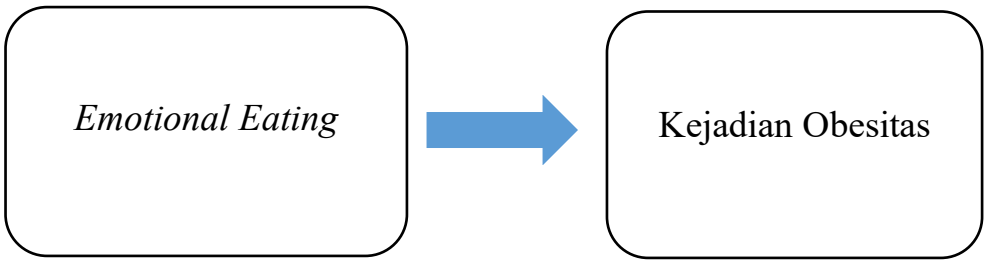
Angka ini menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi dewasa mengalami obesitas, Oleh karena itu, diperlukan solusi holistik yang mengedepankan pengelolaan stres dan pengaturan emosi, di samping perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik dan pola makan (seperti kebiasaan makan dan jenis makanan yang dikonsumsi) merupakan dua dari berbagai faktor saling terkait yang berkontribusi terhadap obesitas. Diketahui bahwa kebiasaan makan khususnya *emotional eating* (makan akibat dorongan emosi) dapat meningkatkan risiko obesitas. *Emotional eating* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk makan secara berlebihan sebagai respons terhadap perasaan tidak menyenangkan atau sebagai cara yang keliru dan tidak efektif dalam mengelola stres. Kebiasaan *emotional eating* yang terus-menerus dapat berdampak buruk terhadap pola makan, berat badan, dan kesehatan secara umum (Sihombing Luhut M, 2020).

Angka ini menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi dewasa mengalami obesitas, Oleh karena itu, diperlukan solusi holistik yang mengedepankan pengelolaan stres dan pengaturan emosi, di samping perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik dan pola makan (seperti kebiasaan makan dan jenis makanan yang dikonsumsi) merupakan dua dari berbagai faktor saling terkait yang berkontribusi terhadap obesitas. Diketahui bahwa kebiasaan makan khususnya *emotional eating* (makan akibat dorongan emosi) dapat meningkatkan risiko obesitas. *Emotional eating* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk makan secara berlebihan sebagai respons terhadap perasaan tidak menyenangkan atau sebagai cara yang keliru dan tidak efektif dalam mengelola stres. Kebiasaan *emotional eating* yang terus-menerus dapat berdampak buruk terhadap pola makan, berat badan, dan kesehatan secara umum (Auliannisaa and Wirjatmadi, 2023a).

Perilaku *emotional eating* seringkali dihubungkan dengan risiko kenaikanberat badan dan kesulitan menurunkan berat badan. Hal ini karena ma kan dilakukan bukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis melainkan untuk menenangkan emosi. Selain itu, emotional eaters cenderung mengonsumsi

makanan yang tidak sehat seperti makan manis dan tinggi lemak sebagai “co-mfort food”. Permasalahan gizi lebih sendiri menjadi salah satu masalah yang masih dihadapi dunia. Kejadiannya pada kelompok dewasa tahun 2022 di Indonesia mencapai 14,3% untuk kategori overweight dan 23,4% untuk kategori obesitas (Syafina et al., 2026).

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

- Variabel bebas (Independent) : *Emotional Eating*
- Variabel terikat (Dependent) : Kejadian Obesitas

Hubungan antara variabel independen *emotional eating* (makan akibat faktor emosional) dan variabel dependen kejadian obesitas digambarkan dalam kerangka konseptual penelitian ini. Kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional seseorang seperti stres, kesedihan, atau kecemasandikenal sebagai *emotional eating*, yang dapat menyebabkan peningkatan asupan makanan secara berlebihan.

Perilaku tersebut diduga berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya obesitas, karena konsumsi makanan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* dan kejadian obesitas di kalangan partisipan.

F. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Devenisi Operasional	Skala
1.	*Emotional Eating*	Kuesioner makan emosional mengukur perilaku makan sebagai reaksi terhadap emosi, seperti stres, kekhawatiran, melankolis, atau kebosanan, berbeda dengan rasa lapar fisiologis. Kuesioner 13 item digunakan sebagai metode penilaian penelitian. Berdasarkan hasil akhir, skor kemudian dibagi menjadi tiga kategori: Dengan memenuhi persyaratan berikut: • **< 3** → *Emotional eating* ringan • **= 3** → *Emotional eating* sedang • **> 3** → *Emotional eating* berat (Putra and Jannah, 2024)	Ordinal
2.	Kejadian Obesitas	Tingkat obesitas responden yang ditentukan berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu rasio berat badan (kg) terhadap tinggi badan (m^2). Alat Ukur yang digunakan adalah : • Timbangan berat badan • Stadiometer / alat ukur tinggi badan Cara Ukur : IMT = Berat badan (kg) / Tinggi badan (m^2)	Ordinal

		Selanjutnya diklasifikasi berdasarkan IMT diperoleh, menjadi 2 klasifikasi, yaitu : 1) Tidak Obesitas : < 25,0 kg/m² 2) Obesitas : > 25,0 kg/m² *Sumber:* Modifikasi Survei Kesehatan Indonesia (2023)	

G. Hipotesis

Ha : Ada hubungan antara *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada mahasiswi jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Ho : Tidak ada hubungan antara *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada mahasiswi jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.