

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu indikator kesehatan utama suatu negara atau masyarakat adalah status gizi. Status gizi akan menggambarkan keselarasan antara asupan zat gizi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kemampuan tubuh (Harjatmo *et al.*, 2017). Apabila terjadi ketidakseimbangan akan menimbulkan permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Obesitas adalah masalah gizi yang disebabkan oleh kesenjangan antara asupan energi dan penggunaan energi dalam jangka panjang menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Asupan energi yang masuk berasal dari makanan dan/atau minuman yang dikonsumsi melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme tubuh dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi akibat ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang keluar akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat menimbulkan penambahan berat badan. Kondisi obesitas salah satunya ditandai dengan adanya peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai normal. Berdasarkan PGN tahun 2014, standar Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk kategori kegemukan (*overweight*) jika $IMT > 25-27 \text{ kg/m}^2$ dan kategori obesitas jika $IMT > 27 \text{ kg/m}^2$.

Obesitas sudah menjadi epidemi global yang terjadi pada anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia pada negara berkembang. Pada tahun 2016, prevalensi obesitas di dunia pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sebanyak lebih dari 1,9 miliar orang. Dari jumlah tersebut sebanyak lebih dari 650 orang

dewasa mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 13%, yang terdiri dari 11% pada laki-laki dan 15% pada perempuan (WHO, 2016). Obesitas menjadi epidemi di seluruh dunia dan prevalensinya meningkat (Suryenti, 2018). Di Indonesia, prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi orang dewasa usia lebih dari 18 tahun yang mengalami obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%, angka ini terus meningkat menjadi 14,8% di tahun 2013 dan 21,8% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Obesitas yang terjadi pada orang dewasa usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 22,37%, di mana nilai tersebut berada di atas rata-rata nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Di Kota Surabaya pada tahun 2018, sebanyak 163.036 orang mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 15,51% (proporsi laki-laki sebesar 14,65% dan perempuan sebesar 16,01%) (Dinkes Surabaya, 2019).

Status gizi lebih dan obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor kompleks yang berkaitan. Faktor tersebut diantaranya faktor psikologi seperti stres, perilaku makan, dan aktivitas fisik. Stres pada mahasiswa paling berat dialami oleh mahasiswa tahun keempat atau tingkat akhir (Robotham, 2008). Hal ini karena mereka sering menganggap adanya tekanan dan beban, seperti harus menyelesaikan studi atau kuliah, mengerjakan tugas akhir, serta kecemasan dan persiapan memasuki dunia kerja (Hamdan, 2011). Ungkapan *coping strategy of stress* atau penanganan stres mengacu pada upaya untuk mengurangi tekanan atau beban stres (Rasmun, 2004). Salah satu bentuk *coping strategy of stress* yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional*

eating diartikan sebagai respon terhadap stres atau kegagalan untuk mengatasi stres yang dimanifestasikan dengan perilaku makan berlebih dari kebutuhan dan menyebabkan penambahan berat badan (Lazarevich et al., 2015). *Emotional eating* merupakan aktivitas makan yang cenderung berlebihan sebagai respon negatif dari adanya emosi pada individu. Pada konteks *emotional eating*, aktivitas makan yang dilakukan bukan semata-mata untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi digunakan sebagai peralihan untuk mendapatkan kenyamanan, memperbaiki suasana hati (*mood*), meminimalisir stres, atau sebagai *reward* atau “hadiah” untuk diri sendiri. Perilaku *emotional eating* jangka panjang dan persisten dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau pola makan yang tidak sehat, berat badan, dan kesehatan yang buruk (Sukianto et al., 2020). Ketika sedang stres, seseorang lebih memungkinkan untuk memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak atau terlalu manis, seperti makanan cepat saji, kue, dan camilan manis, yang mengarah pada pengurangan konsumsi buah dan sayur (El Ansari & Berg-Beckhoff, 2015). Perubahan pada pola makan yang kurang tepat dapat memicu terjadinya obesitas.

Obesitas juga berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk optimalisasi komposisi tubuh, termasuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas (Rhodes et al., 2017). Tingkat aktivitas fisik yang rendah mengarahkan seseorang ke dalam perilaku dan gaya hidup sedentari. Hal ini dikenal dengan istilah *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan kehidupan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan sehingga menyebabkan energi yang

dikeluarkan tidak maksimal. Kondisi ini akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, baik di tempat kerja (kerja di depan komputer, membaca, dan lain-lain), di rumah (menonton televisi, bermain game, dan lain-lain), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor, mobil), tetapi tidak termasuk waktu tidur. Alih-alih berjalan, kebiasaan menetap seperti bermain video *game*, menggunakan komputer, menonton televisi, atau pemakaian media elektronik lainnya akan menurunkan pengeluaran energi, menghasilkan keseimbangan positif di mana energi yang masuk melebihi pengeluaran energi (Yulianti et al., 2013). Pada mahasiswa tingkat akhir, kegiatan perkuliahan sudah jarang dilakukan karena mata kuliah yang diambil sudah diselesaikan pada semester sebelumnya. Mahasiswa tingkat akhir sedang menjalankan tugas akhir berupa pengerjaan skripsi. Proses pengerjaan skripsi cenderung menghabiskan waktu yang lama untuk duduk di depan laptop atau komputer. Selain itu, kondisi pandemi COVID-19 yang masih berlangsung mengakibatkan seluruh kegiatan perkuliahan dilakukan dari rumah secara *online*. Hal inilah yang dapat mengarahkan para mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada kondisi *sedentary lifestyle*.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti memiliki keinginan untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.2 Identifikasi Masalah

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Airlangga Surabaya. Fakultas ini menaungi mahasiswa dari program studi Strata 1 (S1) atau program sarjana, Strata 2 (S2) atau program magister, dan Strata 3 (S3) atau program doktoral. Strata 1 (S1) terdiri dari dua program studi, yaitu Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi. Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di bidang kesehatan yang ada di Universitas Airlangga. Banyak anggapan masyarakat yang menyiratkan bahwa mahasiswa yang mempelajari bidang kesehatan memiliki pengetahuan yang besar daripada mereka yang tidak mempelajari bidang kesehatan. Namun, hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassan tahun 2015 pada mahasiswa di Selangor Malaysia yang menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap positif seseorang terhadap pola makan sehat tidak sesuai dengan kebiasaan makan sehatnya (Hassan et al., 2015).

Mahasiswa harus menyelesaikan skripsi sebelum mereka dapat dianggap lulus dan diberikan gelar sarjana (S1). Skripsi ini nantinya akan dikaitkan dengan pengakuan sosial dan akan diperlukan untuk mendapatkan pekerjaan sesuai subjek ilmiah yang dipelajari (Aziz, 2012). Tuntutan untuk segera menyelesaikan studi dan penelitian skripsi, mendapatkan indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tinggi, serta kekhawatiran mengenai dunia kerja dapat menjadi tekanan dan beban pada mahasiswa sehingga menimbulkan kondisi stres. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini akan berakhir pada depresi berat. Selain itu, faktor yang berkaitan dengan stres yang dikelola dengan buruk akan menghasilkan strategi koping yang

tidak memadai (Trimawati & Wakhid, 2018) atau dikenal dengan *coping strategy of stress*. Mekanisme ini dilakukan untuk mengurangi perasaan tertekan dan terbebani akibat kondisi stres. Otak akan dirangsang oleh mekanisme yang tidak memadai untuk melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal, yang akan meningkatkan keinginan dan motivasi untuk makan (Trimawati & Wakhid, 2018). Salah satu bentuk *coping strategy of stress* yang dapat dilakukan adalah *emotional eating*, yaitu perilaku seseorang untuk cenderung makan sebagai akibat dari adanya perubahan emosi, bukan akibat dari kebutuhan fisiologis. Jika kondisi *emotional eating* tidak diperhatikan, akan menyebabkan mahasiswa mengalami *over-eating* yang seiring berjalannya waktu akan terjadi peningkatan berat badan. Pada kondisi *emotional eating* cenderung akan memilih dan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak sehingga akan berdampak pada pola konsumsi makan yang tidak baik.

Pada umumnya, mahasiswa tingkat akhir sudah tidak memiliki jadwal perkuliahan di kampus karena mata kuliah yang dijalankan hanya skripsi. Proses pengerjaan skripsi cenderung dilakukan menggunakan laptop atau komputer. Selain itu, kondisi pandemi COVID-19 yang belum usai membuat semua kegiatan beralih ke sistem *online* sehingga orang akan menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah dan tidak aktif secara fisik atau membentuk perilaku menetap atau *sedentary* lifestyle. Hal ini mengakibatkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya berada di depan laptop atau komputer untuk mengerjakan skripsi ataupun bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan pada aktivitas fisik

dan sekaligus peningkatan pada perilaku sedentari. *Sedentary behaviour* atau perilaku menetap yang dikenal sebagai “waktu duduk” adalah segala bentuk aktivitas fisik tingkat rendah yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori sangat rendah (Muflihah & Wardhani, 2021). Peningkatan *sedentary lifestyle* dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan tidak aktif memiliki peningkatan risiko terhadap kejadian obesitas, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan diabetes melitus tipe 2.

Studi pendahuluan terkait status gizi yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga didapatkan hasil sebanyak 59 mahasiswa memiliki status gizi *overweight* dan obesitas. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti kemudian tertarik untuk mengetahui dan menganalisis lebih lanjut terkait hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah

1.3.1 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah lingkup responden penelitian yang diteliti hanya pada mahasiswa yang memasuki tingkat akhir pada tahun 2022, yaitu mahasiswa angkatan 2018 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga serta hanya melihat beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas, seperti *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan perilaku atau gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*).

1.3.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir?”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.4.2 Tujuan Khusus

Setelah menentukan tujuan umum penelitian, peneliti juga menentukan tujuan khusus penelitian, yaitu :

1. Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian yang meliputi faktor genetik dan uang saku responden
2. Mengidentifikasi perilaku *emotional eating* pada responden
3. Mengidentifikasi pola konsumsi makan pada responden
4. Mengidentifikasi perilaku *sedentary lifestyle* pada responden
5. Menganalisis hubungan perilaku *emotional eating* dengan status gizi obesitas responden
6. Menganalisis hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi obesitas responden

7. Menganalisis hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan status gizi obesitas responden

1.4.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk beberapa pihak, yaitu bagi peneliti, bagi responden, dan bagi institusi pendidikan.

1. Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas
- b. Menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan dan saat melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

2. Bagi Responden

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa terkait hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas sehingga dapat menjadi dasar untuk menjalani pola makan yang baik dan benar
- b. Meningkatkan kewaspadaan mahasiswa terhadap obesitas sehingga mahasiswa dapat lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik yang dilakukan

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran serta menambah wawasan terkait hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Selain itu, juga diharapkan menjadi dasar dalam upaya promosi kesehatan khususnya obesitas.