

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia hingga saat ini masih menghadapi tiga permasalahan gizi utama, yaitu kelebihan berat badan, kekurangan zat gizi makro, dan defisiensi zat gizi mikro (Rah *et al.*, 2021). Salah satu permasalahan gizi yang menunjukkan tren peningkatan signifikan adalah obesitas. Tingginya prevalensi obesitas mencerminkan adanya perubahan pola konsumsi dan gaya hidup masyarakat ke arah yang kurang sehat, seperti tingginya asupan energi, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya perilaku sedentari. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi dalam jangka panjang yang mendorong akumulasi lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga telah berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berkontribusi terhadap meningkatnya morbiditas dan mortalitas (Rahmawati Reny dkk., 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa usia di atas 18 tahun di Indonesia sebesar 23,4%, sedangkan di Provinsi Jawa Timur angkanya lebih tinggi, yaitu 24,4%. Di Kabupaten Jember, prevalensi obesitas mencapai 22,7%. Angka ini masih berada di atas target nasional Rencana Induk Bidang Kesehatan (RIBK) Tahun 2025–2029 yaitu sebesar 23,4%, pada orang dewasa usia di atas 18 tahun (Kemenkes., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa obesitas masih menjadi permasalahan gizi yang serius di Indonesia, khususnya di Jawa Timur, sehingga memerlukan perhatian dan upaya penanggulangan yang berkelanjutan.

Tingginya prevalensi obesitas pada usia dewasa dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, meningkatnya beban ekonomi, dan menyebabkan berbagai macam penyakit metabolik (Suryadinata dkk., 2024). Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa awal, yaitu 18 – 25 tahun, yang rentan mengalami obesitas. Pada fase ini, mahasiswa berada dalam masa transisi menuju kemandirian yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, perubahan

pola makan, serta keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Rahadian dkk., 2024).

Stres yang dialami mahasiswa, baik stres akademik maupun sosial, dapat memengaruhi perilaku makan. Kondisi stres tersebut dapat mendorong perilaku makan yang tidak didasarkan pada rasa lapar fisiologis, melainkan sebagai respons terhadap tekanan emosional tertentu yang dikenal sebagai *emotional eating* (Nirkali, 2024). *Emotional eating* ditandai dengan kecenderungan mengonsumsi makanan secara berlebihan, terutama makanan tinggi energi, yang dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko obesitas (Mayataqillah dkk., 2023). Penelitian oleh Rachmawati dkk. (2023), menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan kejadian obesitas pada mahasiswa. Sedangkan, penelitian oleh Auliannisa dan Wirjatmadi (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

Selain perilaku makan, aktivitas fisik juga berperan penting dalam terjadinya obesitas pada mahasiswa. Tuntutan perkuliahan yang tinggi serta kemajuan teknologi mendorong mahasiswa menjalani *sedentary lifestyle*, yaitu pola hidup yang didominasi oleh aktivitas duduk atau berbaring dalam waktu lama dengan minim pergerakan tubuh. Kondisi ini menyebabkan pengeluaran energi menjadi rendah sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Multazami, 2022). Penelitian Rambolagi dkk. (2023) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan obesitas pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi cenderung memiliki risiko obesitas lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan tingkat *sedentary lifestyle* yang lebih rendah. Sedangkan, penelitian oleh Ngizan dan Iqbal (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada mahasiswa.

Mahasiswa Politeknik Negeri Jember menempuh pendidikan vokasi dengan komposisi pembelajaran 60% praktik dan 40% teori. Pada jenjang D-III dan D-IV, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai aktivitas akademik, seperti praktikum, ujian, persiapan magang, serta penyusunan tugas akhir atau skripsi.

Tingginya tuntutan akademik tersebut dapat meningkatkan beban dan tekanan psikologis pada mahasiswa, sehingga berpotensi menimbulkan stres. Kondisi stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi perilaku kesehatan, khususnya perilaku makan. Tekanan emosional yang tinggi dapat mendorong munculnya perilaku *emotional eating* sebagai mekanisme *coping* terhadap kondisi emosional yang dirasakan (Bahar dkk., 2023). Di sisi lain, padatnya aktivitas akademik mendorong mahasiswa menjalani *sedentary lifestyle*, yang ditandai dengan meningkatnya waktu duduk dan rendahnya aktivitas fisik, sehingga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Kondisi tersebut juga tercermin di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di Politeknik Negeri Jember. Penelitian oleh Rahima, E. A. (2025) menunjukkan bahwa sebesar 29,9% dari 79 mahasiswa Politeknik Negeri Jember mengalami obesitas. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2026 terhadap 21 mahasiswa semester 6 dan 8 Politeknik Negeri Jember dari 9 jurusan, diketahui bahwa sebesar 28,6% mahasiswa mengalami obesitas, 52,3% memiliki tingkat *emotional eating* tinggi, dan 57,1% menunjukkan *sedentary lifestyle* tinggi. Dari kelompok mahasiswa obesitas tersebut, sebesar 66,6% menunjukkan perilaku *emotional eating* tinggi dan 83,3% memiliki pola hidup *sedentary lifestyle* tinggi. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan tingginya *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa yang mengalami obesitas, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara kedua faktor tersebut dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Emotional Eating* dan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *emotional eating* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
2. Mengidentifikasi tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan dan keterampilan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah. Melalui penelitian ini peneliti dapat mengetahui hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

2. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa

Politeknik Negeri Jember, sekaligus menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya menerapkan pola hidup yang sehat.

3. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan program promosi kesehatan dan pencegahan obesitas di lingkungan Politeknik Negeri Jember, khususnya yang berkaitan dengan perilaku makan dan aktivitas fisik mahasiswa.