

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas kini menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan, tidak hanya secara global tetapi juga di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan lain sebagainya (Fandinata, S.S., & Ernawati, I., 2020). Obesitas merupakan faktor predisposisi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, peningkatan sindrom metabolik, aterosklerosis, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe-2, batu empedu, gangguan fungsi paru, hipertensi, dan dislipidemia (Sari, D.K., dkk., 2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyebutkan prevalensi obesitas pada orang dewasa (usia >18 tahun) di Indonesia mencapai 23,4%, naik dari 21,8% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2023). Tidak hanya itu, data obesitas sentral yang mengacu pada penumpukan lemak di area perut juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 36,8%. Hal ini semakin memperkuat pentingnya perhatian terhadap isu ini, mengingat obesitas sentral merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit degeneratif.

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi obesitas yang tergolong tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebesar 24,4% penduduk berusia di atas 18 tahun mengalami obesitas, angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 22,4%. Tren serupa juga terlihat pada kasus obesitas sentral, di mana pada tahun 2023 prevalensinya mencapai 20,1% pada laki-laki dan 56% pada perempuan, naik dari 15,7% dan 46,7% pada tahun 2018. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi, terutama obesitas pada kelompok usia dewasa, masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian khusus di Jawa Timur.

Fenomena ini juga tercermin di lingkungan pendidikan tinggi, termasuk di Politeknik Negeri Jember. Hasil penelitian oleh Rahima, E. A. (2025) menunjukkan 29,9% dari 79 mahasiswa Politeknik Negeri Jember mengalami obesitas. Proporsi

obesitas ini tergolong tinggi dan belum mencapai target penurunan prevalensi obesitas nasional sebesar 23,4% sebagaimana ditetapkan dalam Rencana Induk Bidang Kesehatan 2025–2029. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 26 mahasiswa Politeknik Negeri Jember pada Juli 2025 menggambarkan kejadian obesitas sebesar 26,9% dimana hal tersebut masih di atas angka target nasional menurut RIBK 24,3%.

Terdapat beberapa hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya obesitas pada mahasiswa, diantaranya konsumsi makanan tinggi kalori, durasi tidur, tingkat stres yang menyebabkan *emotional eating*, dan aktivitas fisik. Pola konsumsi tinggi kalori sangat berpengaruh pada kejadian obesitas di kalangan mahasiswa (Putri, P.A., 2022). Asupan kalori berlebihan yang tidak digunakan oleh tubuh untuk bergerak dan beraktivitas akan menumpuk dan membentuk lemak tubuh yang mengakibatkan terjadinya obesitas. Hal ini berkaitan dengan penelitian oleh Sari, D.K., dkk (2023), aktivitas fisik penting dalam sistem regulasi untuk mengendalikan penyimpanan, distribusi, dan pemanfaatan kalori. Peran aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi harian, meningkatkan oksidasi lemak, menurunkan tingkat leptin, meningkatkan sensitivitas reseptor leptin dan meningkatkan massa otot, serta mengurangi massa lemak. Sehingga aktivitas fisik yang rendah akan mengakibatkan tidak terdistribusinya kalori dengan baik dan menyebabkan penumpukan lemak penyebab obesitas.

Durasi tidur juga memiliki pengaruh terhadap status gizi obesitas pada mahasiswa. Kurangnya durasi tidur dapat menjadi salah satu faktor penyebab kegemukan yang berkaitan dengan menurunnya hormon leptin dan meningkatnya hormon ghrelin sehingga akan meningkatkan nafsu makan sebesar 23-24%. Sebagian besar mahasiswa mengalami durasi tidur yang kurang akibat padatnya beban tugas akademik (Simanoah, K.H., dkk., 2022). Kurang tidur merupakan salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap terjadinya obesitas pada mahasiswa. Selain itu, tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik juga turut berperan dalam meningkatkan risiko obesitas. Stres berlebih cenderung memicu perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif. Penelitian oleh Amelia, R., dkk (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang menyebabkan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa terhadap kejadian obesitas. Saat mengalami stres, seseorang akan mencari cara untuk merasa nyaman atau disebut dengan *coping strategy of stress*. Di kalangan mahasiswa, *emotional eating* merupakan salah satu bentuk *coping strategy* yang kerap digunakan untuk mengatasi stres, terutama yang berkaitan dengan tekanan akademik. *Emotional eating*

didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stres yang tidak memadai dan tidak efektif, ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan. Individu dengan *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stres (Syarofi, Z.N. dan Muniroh, L., 2020).

Mindful eating secara teoritis dipandang sebagai mekanisme perilaku makan yang berlawanan dengan *emotional eating* dan memiliki peran protektif terhadap terjadinya obesitas, khususnya melalui pengendalian perilaku makan tidak sadar (*mindless eating*) dan dorongan makan emosional. *Mindful eating* didefinisikan sebagai keterampilan makan dengan kesadaran penuh yang melibatkan perhatian terhadap pengalaman makan secara menyeluruh, termasuk penglihatan, aroma, rasa, tekstur makanan, serta kepekaan terhadap sinyal lapar dan kenyang tubuh. Individu dengan status gizi lebih atau obesitas cenderung menunjukkan pola makan impulsif dan kesulitan dalam mengendalikan emosi saat makan, sehingga berisiko mengonsumsi makanan secara berlebihan tanpa mempertimbangkan kualitas dan kuantitas asupan (Wijaya, C.A. & Adi, A.C., 2023). Penerapan *mindful eating* membantu individu membedakan antara lapar fisiologis dan dorongan makan emosional, sehingga mampu menekan konsumsi makanan berlebih yang dipicu oleh stres atau emosi negatif. **Penerapan *mindful eating* berpengaruh terhadap penurunan berat badan, yang terjadi melalui peningkatan kesadaran dalam mengontrol porsi makan dan penurunan perilaku makan berlebihan (Palupi, K.C., dkk., 2022).** Penelitian yang dilakukan di Spanyol pada tahun 2022 oleh Morillo Sarto, H. menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan *mindful eating* terhadap kebiasaan *emotional eating* pasien dengan obesitas. Selain itu, penelitian oleh Artiles, F.R., dkk (2019) menyebutkan bahwa intervensi *mindful eating* secara signifikan menurunkan berat badan dibandingkan kelompok tanpa intervensi yang dilakukan pada Subjek overweight dan obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindful eating* tidak hanya berperan dalam pengendalian perilaku makan, tetapi juga berdampak pada perubahan status gizi, khususnya pada individu dengan berat badan berlebih atau obesitas. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi *mindful eating* dapat memperbaiki sikap terkait gizi, meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan, serta berkontribusi terhadap pengaturan asupan energi dan pengendalian berat badan (Wijaya, C.A. & Adi, A.C., 2023).

Sejalan dengan mekanisme tersebut, upaya pencegahan dan pengendalian obesitas perlu diarahkan tidak hanya pada pengendalian asupan kalori dan peningkatan aktivitas fisik,

tetapi juga pada aspek perilaku dan kesadaran individu saat makan. Pendekatan perilaku seperti *mindful eating* menjadi relevan, terutama pada kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik dan pola makan tidak teratur, karena mampu membantu individu mengelola dorongan makan emosional serta mengurangi kecenderungan makan berlebihan secara lebih sadar. Berbeda dengan *emotional eating* yang cenderung dilakukan secara otomatis sebagai respons terhadap stres atau emosi negatif, *mindful eating* justru membantu individu mengenali dan mengelola dorongan makan secara lebih sadar. Melalui perilaku *mindful eating*, diharapkan seseorang dapat mengurangi kebiasaan makan berlebihan dan lebih mampu mengontrol asupan makanan sesuai kebutuhan tubuh. Meskipun konsep *mindful eating* telah banyak dikaji dalam beberapa tahun terakhir, penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan antara perilaku *mindful eating* dan kejadian obesitas masih terbatas, khususnya pada populasi mahasiswa di Politeknik Negeri Jember yang memiliki persentase prevalensi obesitas yang cukup tinggi.

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap pola makan yang kurang sehat, disebabkan oleh tekanan akademik serta gaya hidup yang cepat dan dinamis. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 26 mahasiswa Politeknik Negeri Jember menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *mindful eating* dalam kategori rendah, dengan rentang skor antara 2,0 hingga 2,8. Temuan ini juga mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa responden dengan status gizi obesitas memiliki skor *mindful eating* yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal. Meskipun belum dapat disimpulkan secara pasti, pola awal ini mengarahkan pada dugaan bahwa kebiasaan *mindful eating* mungkin memiliki keterkaitan dengan status gizi seseorang khususnya individu dengan status gizi obesitas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara skor *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif serta mendukung pengembangan intervensi berbasis perilaku makan sadar.

Pemahaman terhadap uraian tersebut menegaskan bahwa penelitian ini dianggap penting untuk mengetahui sejauh mana kebiasaan *mindful eating* memberikan kontribusi terhadap kejadian obesitas, khususnya pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan *mindful eating* terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember?”

1.3 Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kebiasaan *mindful eating* terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kebiasaan *mindful eating* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat kebiasaan *mindful eating* dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis:

Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu gizi dan perilaku makan khususnya dalam konteks mahasiswa.

2. Manfaat Praktis:

Sebagai acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan berbasis kesadaran makan di kalangan mahasiswa.