

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara atau masyarakat adalah status gizi. Status gizi merupakan kondisi ketika masalah kesehatan berkaitan dengan konsumsi pangan (Agustini *et al.*, 2020). Status gizi dapat dinilai melalui penilaian antropometri dan dipengaruhi oleh asupan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Muchtar *et al.*, 2022). Masalah gizi di Indonesia terbagi menjadi dua, yaitu kekurangan pangan sehat dan kelebihan pangan (berat badan). Kekurangan pangan sehat terjadi karena asupan pangan tidak menentukan masalah tubuh, sedangkan kelebihan gizi terjadi karena konsumsi pangan yang berlebihan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Pangow *et al.*, 2020).

Besarnya masalah gizi di dunia menurut WHO (2024) adalah pada tahun 2022 sebanyak 2,5 miliar atau 43% penduduk dewasa (>18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, 890 juta atau 16% penduduk dewasa dunia memiliki status gizi kelebihan berat badan. Sementara itu, 390 juta orang dewasa (>18 tahun) mengalami kelaparan.

Di Indonesia, prevalensi golongan IMT dewasa (>18 tahun) menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa masalah nafsu makan sebesar 9,3%, gizi lebih sebesar 13,16% dan gizi buruk sebesar 21,8%. Sementara itu, prevalensi penduduk dewasa (>18 tahun) di Sumatera Utara adalah gizi kurang

sebesar 6,0%, gizi lebih sebesar 14,8%, dan gizi buruk sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2018).

Masalah status gizi dipengaruhi oleh kurangnya asupan makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh (Tegar dkk., 2023). Mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi akibat kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan tidak teratur dan tidak seimbang, melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi camilan berkalori tinggi dan fast food (Lolowang *et al.*, 2023).

Masalah status gizi mahasiswa tidak boleh dianggap remeh karena dapat menurunkan berat badan mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah infeksi dan asupan makan. Konsumsi makanan bergizi mencakup 6 jenis, yaitu protein, lemak, mineral, zat gizi, air, dan karbohidrat (Dewi *et al.*, 2020). Dalam menyelesaikan pekerjaan, individu membutuhkan penggunaan energi yang cukup. Kurangnya asupan energi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa, sehingga fokus pada konsumsi makanan yang masuk ke dalam tubuh menjadi hal yang penting. Selain itu, makanan lengkap juga umum seperti makronutrien (misalnya gula, protein, dan lemak) dan mikronutrien (misalnya zat gizi dan mineral) (misalnya, vitamin dan mineral) (Sulistiyani & Rakhma, 2022).

Konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berat badan berlebih. Umumnya, seseorang ngemil secara tidak wajar karena tekanan yang luar biasa akibat berbagai tugas dengan tenggat waktu yang cepat (Syarofi & Munaroh, 2020). Perasaan yang buruk dapat menunjukkan keinginan makan secara terbalik, yang dimana orang tertentu makan lebih banyak dan yang lainnya untuk makan

lebih sedikit. Perilaku ini dikenal sebagai *emotional eating* dan makan kurang yang sangat dekat telah dikaitkan dengan timbulnya kekacauan berat badan dan masalah pola makan (Van Strien *et al.*, 1986).

Emotional eating adalah kecenderungan untuk makan banyak sambil memikirkan perasaan yang tidak enak. Pola makan atau rencana makan yang tidak nyaman, penambahan berat badan, dan rasa tidak kenyang yang terus-menerus dapat dipengaruhi oleh perilaku makan yang berlebihan. Keinginan makan yang terkait dengan makan berlebihan juga dipicu oleh pola asuh orang tua sehingga keinginan makan bukan karena lapar tetapi merasa kesal terhadap tuntutan dari orang tua (Sukianto, Marjan & Fauziyah, 2020). Mahasiswa pada titik ini tergolong dewasa awal, yang digambarkan dengan misi untuk membentuk karakter diri dengan berbagai perubahan kondisi mental emosional. Dengan perubahan-perubahan yang berarti yang belum konsisten, siswa seharusnya berada dalam bahaya bagi masa perkembangannya. Oleh karena itu, siswa makan apa saja yang membuat perutnya kenyang dan lezat (Rachawati *et al.*, 2023).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Menurut Zukarnain dan Muniroh (2023) terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *emotional eating* dan status gizi, karena siswa dewasa yang mengalami dampak dendam dari *emotional eating* pada umumnya akan memiliki status gizi yang lebih tinggi. Perilaku makan berlebihan ini merupakan salah satu strategi untuk mengelola stres yang tidak tepat atau mendorong terjadinya pemusatan perhatian yang mendasar. Penelitian yang dilakukan oleh Zukarnain dan Muniroh bertentangan dengan penilaian Jayadi *et al.* (2024), yang melihat bahwa tidak terdapat hubungan signifikan yang dapat diukur antara *emotional eating* dan status gizi. Ditemukan bahwa 19 siswa yang menderita malnutrisi emosional

memiliki masalah gizi buruk sebesar 15,8% dan gizi lebih sebesar 21,1%, sedangkan 11 siswa yang menderita gizi normal memiliki masalah gizi buruk dengan persentase 9,1% dan gizi lebih dengan persentase 27,3% dan sisanya 5 siswa, mereka yang menderita makan berlebihan secara emosional memiliki masalah malnutrisi 40% lebih sedikit.

Pada usia 18-25 tahun merupakan peralihan dari remaja menuju dewasa yang disebut dengan masa dewasa awal (Putri, 2019). Pada awal masa dewasa, seseorang mulai mengalami berbagai masalah seperti kecenderungan, keluarga, afiliasi, pekerjaan, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Masa ini juga merupakan peluang terbaik untuk menemukan pasangan yang optimal. Oleh karena itu, tubuh yang menarik sangat penting karena pesona sejati sangat penting untuk membangun hubungan dalam kehidupan sehari-hari (Maimunah & Satwika, 2021). Bentuk tubuh penting bagi banyak orang, sehingga banyak yang melakukan pola makan yang buruk dan program pengendalian berat badan yang serius (Agustini *et al.*, 2021). Citra tubuh merupakan gambaran sudut pandang seseorang terhadap penampilan tubuhnya, yang sama halnya dengan apa yang dilihat oleh orang lain (Alfiyyah *et al.*, 2023).

terdapat hubungan yang kuat antara citra dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. Meskipun memiliki status sosial yang mendukung, banyak mahasiswa saat ini merasa lemah dengan bentuk tubuhnya dan memiliki pemahaman diri yang negatif. Kesalahan ini dilakukan dengan merasa terlalu gemuk dan bagian tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan ukuran ideal. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'sunnah, dkk. (2021), di

mana *body image* merupakan faktor kausal langsung yang mempengaruhi asupan makanan, namun terlepas dari memiliki *body image* yang negatif dan mengalami kekurangan zat gizi mikro yang serius, mahasiswa memiliki status gizi yang sangat baik.

Selain citra tubuh, mahasiswa juga terkadang menggunakan perangkat elektronik dalam kegiatan sehari-hari mereka. *Gadget* merupakan alat komunikasi yang memiliki batasan yang berbeda-beda melalui berbagai komponen yang dimilikinya. Bagi mahasiswa, perangkat seperti *smartphone*, laptop dan lain-lain digunakan untuk berbagai keperluan dalam belajar, kuliah, pengenalan dan akses di internet (Afriani & Yulianan, 2022). Dengan *gadget*, mahasiswa lebih mudah mendapatkan informasi terbaru dan pada kenyataannya *gadget* memberikan pengaruh yang baik bagi kliennya. Namun, yang terjadi justru sebaliknya, perbedaan batas penggunaan *gadget* dapat berdampak buruk bagi kliennya. Saat ini, penggunaan *gadget* melebihi batas penggunaan *gadget* pada umumnya atau disebut *screen time* (Kusumawardani & Yolanda, 2023).

Screen time adalah waktu yang dihabiskan untuk melihat layar ponsel atau televisi. *Screen time* mahasiswa sangat tinggi, yaitu lebih dari 2 jam saat menggunakan komputer. Selain komputer, melihat layar ponsel juga lebih tinggi, yaitu lebih dari 8 jam. Hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami sakit kepala karena terlalu lama melihat tampilan *gadget* dan mengganggu waktu istirahat karena bermain ponsel (Hasanah dkk., 2022).

Menurut penelitian (Huda dkk., 2022) *screen time* dan status gizi memiliki korelasi yang signifikan. Dari wawancara yang dilakukan, terlihat bahwa dari 96

responden, 70,83% banyak menghabiskan waktu di depan layar sehingga mengalami gizi buruk, sedangkan 31,25% memiliki massa tubuh baik. Penggerak utama berat badan tidak ideal adalah bermain *game*, mengakses kumpulan data melalui media elektronik, dan media sosial daring. Selain itu, jadwal makan dan tidur yang bentrok menyebabkan penggunaan *gadget* secara tidak teratur sesuai kebutuhan, yang berdampak besar pada pengelolaan berat badan. Menurut Lolowang et al., (2023) menemukan bahwa penggunaan ponsel yang tinggi mendorong jadwal makan dan tidur yang tidak teratur, yang berdampak besar pada respons terhadap berat badan (IMT).

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada 20 mahasiswi FKM, didapatkan 11 mahasiswi yang terindikasi mengalami *emotional eating* tinggi yang disebabkan oleh perilaku makan yang tidak beraturan, 4 mahasiswi yang menggunakan *gadget* durasi lebih dari 4 jam, 19 mahasiswi yang merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya (*body image* negatif), dan 6 mahasiswi obesitas serta 1 mahasiswi yang mengalami gizi kurang atau kurus. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti lebih lanjut hubungan antara *emosional eating*, *screen time* dan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan *emotional eating* dengan status gizi mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di UIN Sumatera Utara Medan?
2. Apakah ada hubungan antara *screen time* dengan status gizi mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di UIN Sumatera Utara Medan?
3. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di UIN Sumatera Utara Medan?



1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.
2. Mengetahui hubungan *sceen time* dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

3. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti dan mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

1.4.1 Bagi Peneliti

Menerapkan ilmu yang diperoleh selama dibangku perkuliahan dan menambah wawasan, serta pengalaman agar mampu mengaplikasikan seluruh ilmu yang diperoleh selama ini.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Skripsi ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi ilmu dan penelitian terkait peminatan gizi terutama hubungan *emotional eating*, *screen time* dan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

1.4.3 Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi perguruan tinggi, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang ada di bidang gizi yang berbasis pada Kesatuan Ilmu.