

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masalah gizi lebih, seperti kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas, telah menjadi pandemi global yang mengancam kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kejadian gizi lebih masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pada berbagai kelompok usia, termasuk usia dewasa (Aiman, 2025). Gizi lebih merupakan suatu kondisi gangguan gizi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan oleh tubuh dalam jangka waktu yang panjang, sehingga mengakibatkan akumulasi lemak secara berlebihan di dalam tubuh. Kelebihan energi tersebut akan tersimpan dalam jaringan lemak, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Kondisi kelebihan berat badan (*overweight*) maupun obesitas dapat diidentifikasi salah satunya melalui peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang melampaui batas normal (WHO, 2021).

Obesitas dan kelebihan berat badan merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, sekitar 43% populasi dewasa dunia mengalami kelebihan berat badan, dan 16% mengalami obesitas. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun 2021, di mana prevalensi kelebihan berat badan hanya sebesar 40%.

Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah gizi lebih pada penduduk berusia

>18 tahun di Indonesia mencapai 37,8% (14,4% *overweight* dan 23,4% obesitas), meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 35,4% (13,6% *overweight* dan 21,8% obesitas). Khususnya di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi masalah gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) mencapai 40,9% (16,6% *overweight* dan 24,3% obesitas), angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Kemenkes, 2023). Data ini menunjukkan bahwa peningkatan kasus kelebihan berat badan dan obesitas tidak hanya terjadi secara global, tetapi juga secara lokal di berbagai wilayah Indonesia.

Gizi lebih dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor psikologis seperti stres, perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan. Kebiasaan seperti makan karena stres sering kali menjadi penyebab berat badan naik tanpa disadari. Saat seseorang merasa cemas atau sedih, mereka cenderung makan makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula lebih banyak meskipun tidak lapar, yang disebut *emotional eating*. *Emotional eating* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif (seperti stres, kecemasan, atau kesedihan) daripada rasa lapar fisik (Strien, 2018). Emosi negatif dapat lebih mempengaruhi *emotional eating* seseorang dibanding emosi positif. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan van Strien *et al* tahun 2013 dengan ditemukan bahwa *emotional eaters* (seseorang yang mengalami *emotional eating*) secara signifikan makan lebih banyak saat suasana hati buruk dibandingkan saat suasana hati baik. Kelompok usia dewasa 19-59 tahun berada dalam fase kehidupan yang penuh tekanan, mulai dari tuntutan karier, tanggung jawab keluarga, hingga tantangan sosial. Pada fase ini sebagai bentuk pelampiasan terhadap emosi, banyak

individu yang beralih pada makanan, khususnya makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula, untuk mendapatkan kenyamanan sesaat. Pola makan ini, jika menjadi kebiasaan, akan menyebabkan asupan kalori berlebih dan pada akhirnya meningkatkan risiko gizi lebih.

Aktivitas terlalu sering duduk dan kurang berolahraga atau bergerak aktif, dikenal sebagai gaya hidup *sedentary*, juga membuat tubuh menyimpan lebih banyak lemak. Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat, berbagai tugas manusia kini semakin dipermudah. Namun, hal ini juga berimplikasi pada berkurangnya keleluasaan dan tingkat aktivitas fisik individu. Sebagai contoh, di lingkungan perkantoran, penggunaan komputer telah sangat memudahkan pekerjaan (Amrynia & Prasmeswari, 2022). *Sedentary lifestyle* didefinisikan sebagai segala aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan waktu yang lama, lebih dari 8 jam sehari di luar waktu tidur (Tremblay et al., 2017). Tee dan Voon (2024) menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama peningkatan obesitas di kawasan Asia Tenggara. Dua perilaku yang sering dikaitkan dengan peningkatan berat badan adalah *emotional eating* dan *sedentary lifestyle*. Kedua hal ini bisa saling berkaitan dan meningkatkan risiko gizi lebih jika terus berlangsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Adelia (2025) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Administrasi Kesehatan Di Universitas Negeri Makassar didapatkan bahwa ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa. Dengan ditemukan sebanyak 55,4% responden berada pada kategori *emotional eating* tinggi

diantaranya yang mengalami status gizi lebih sebanyak 22 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Husain (2024) di Kabupaten Jombang menemukan bahwa adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada orang dewasa di Disporapar Kabupaten Jombang yaitu sebesar 41,3%.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat doa rutin (partamiangan) di hari Rabu 14 Mei 2025, dengan sampel sebanyak 10 orang. Ditemukan 50% diantaranya mengalami gizi lebih dimana 40% mengalami *overweight* dan 10% mengalami obesitas, selebihnya 50% lainnya mengalami gizi baik. Dan setelah melakukan wawancara dan pengisian kuesioner tentang *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* yang dilakukan, didapat sebanyak 40% mengalami *emotional eating* rendah dan 60% lainnya mengalami *emotional eating* tinggi. Sedangkan untuk *sedentary* didapatkan sebanyak 30% mengalami *sedentary* rendah dan 70% mengalami *sedentary* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi lebih, *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* ditemukan di lokasi penelitian. Susahnya mengontrol makan saat sedang dalam *mood* yang tidak baik atau *emotional eating* yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan jarangya melakukan aktivitas fisik dan sering melakukan aktivitas *sedentary* dikarenakan peningkatan teknologi yang memudahkan banyak hal juga karena tuntutan pekerjaan dimana kebanyakan dewasa di lokasi penelitian bekerja sebagai pegawai swasta, pekerja kantoran, dan tenaga pendidik dominan ditemukan di lokasi penelitian, dimana dalam melakukan pekerjaan tidak dibutuhkan banyak aktivitas dan lebih sering bekerja menggunakan komputer.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Emotional Eating* Dan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Dewasa Di Gereja Katolik St. Rafael Medan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tingginya prevalensi kejadian gizi lebih pada orang dewasa di lokasi penelitian sebanyak 50%.
2. Tingginya *emotional eating* pada orang dewasa di lokasi penelitian sebanyak 60%.
3. Tingginya *sedentary lifestyle* pada orang dewasa di lokasi penelitian sebanyak 70%.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada dewasa.

1.3. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. *Emotional eating* diukur dengan menggunakan kuisioner DEBQ (*dutch eating behaviour questionnaire*) yang memiliki 3 subskala, dan pada penelitian ini menggunakan subskala *emotional eating*. Terdiri dari pertanyaan tentang peredam emosi dan respon terhadap emosi.
2. *Sedentary lifestyle* diukur dengan menggunakan kuisioner SBQ (*sedentary behaviour questionnaire*) yang terdiri dari pertanyaan tentang aktivitas menonton, aktivitas duduk, aktivitas digital dan aktivitas harian.

3. Kejadian gizi lebih diukur dengan menggunakan Antropometri dan dikategorikan dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) berat badan/tinggi badan².
4. Dewasa yang diteliti adalah umat Gereja Katolik St Rafael Medan yang berusia 19-59 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah karakteristik responden di Gereja Katolik St Rafael Medan?
2. Bagaimanakah *emotional eating* di Gereja Katolik St Rafael Medan?
3. Bagaimanakah *sedentary lifestyle* di Gereja Katolik St Rafael Medan?
4. Bagaimanakah kejadian gizi lebih orang dewasa di Gereja Katolik St Rafael Medan?
5. Bagaimanakah hubungan *emotional eating* dengan gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan?
6. Bagaimanakah hubungan *sedentary lifestyle* pada dewasa dengan kejadian gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan?
7. Bagaimanakah hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan hal yang akan dicapai melalui penelitian yang dilaksanakan, berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui karakteristik responden di Gereja Katolik St Rafael Medan
2. Untuk mengetahui *emotional eating* di Gereja Katolik St Rafael Medan
3. Untuk mengetahui *sedentary lifestyle* di Gereja Katolik St Rafael Medan
4. Untuk mengetahui kejadian gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan
5. Untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan
6. Untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* pada dewasa dengan kejadian gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan
7. Untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih di Gereja Katolik St Rafael Medan

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi penulis karena merupakan prasyarat untuk meraih gelar sarjana gizi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi penulis, anggota jemaat Gereja Katolik St Rafael Medan, dan masyarakat umum mengenai pentingnya memahami

tentang *emotional eating*, *sedentary lifestyle*, dan kejadian gizi lebih. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi sebagai studi literatur dalam pengembangan ilmu gizi terkait dengan penelitian kejadian gizi lebih.

1.6.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Institusi/ Universitas

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pemahaman bagi mahasiswa gizi khususnya dalam mengembangkan penelitian berkelanjutan.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sarana dan referensi yang bermanfaat untuk mengetahui tentang hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa.

3) Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan sumber pengetahuan terkait hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber informasi mengenai *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* yang menyebabkan masalah gizi khususnya dewasa.