

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya terjadi pada usia 10–19 tahun (Limbers and Summers, 2021). Pada tahap ini terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), perubahan hormon, peningkatan kebutuhan akan nutrisi, dan peralihan tanggung jawab atas pilihan makanan dan gaya hidup (Rachmawati, Anantanyu and Kusnandar, 2021). Masa remaja ialah periode yang rentan terhadap perubahan emosional dan psikologis, termasuk tekanan akademik, konflik sosial, perubahan citra tubuh, dan pencarian identitas (Zahrah, Fanani and Ardyanto, 2023). Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional yang tidak stabil. Banyak remaja menjadikan makanan sebagai bentuk pelarian dari stres atau perasaan negative suatu perilaku yang dikenal sebagai *emotional eating* (Rahmawati *et al.*, 2025).

Perilaku *emotional eating* berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi, yang akhirnya dapat berdampak pada status gizi remaja, baik berupa *overweight* maupun obesitas. Status nutrisi pada remaja menurut UNICEF (2024) prevalensi gizi kurang (*underweight*) di usia 5-19 tahun menurun dari 13% tahun 2018 ke 9,2% pada tahun 2022. Sementara prevalensi obesitas naik dari 3% tahun 2018 ke 9,4% tahun 2022. Laporan WHO mengatakan bahwa ditemukan 2 dari 5 remaja sekitar 38% tidak mengonsumsi buah dan atau sayur setiap hari, sehingga remaja

cenderung mengalami status gizi dalam kategori kelebihan berat badan (WHO, 2022).

Laporan UNICEF menyebutkan bahwa pada tahun 2022 tercatat lebih dari 390 juta kategori anak dan remaja usia 5-19 tahun di dunia hidup dengan berat badan berlebih (*overweight*), didapatkan sekitar 160 juta yang hidup dengan obesitas (Environments and Failing, 2025). Di Indonesia persentase status gizi pada remaja rentang usia 16-18 tahun menunjukkan status gizi yang *underweight* 8,1%, normal 78,3%, *underweight* 9,5%, dan obesitas 4% (RISKESDAS, 2023). Di Jawa Timur data pada tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 16-18 tahun memiliki prevalensi status nutrisi kurus sebesar 6,8%, gemuk sebesar 11,3%, obesitas sebesar 5,1% (Fisik and Kualitas, 2023). Dinas Kesehatan Kabupaten Jember menyebut bahwa prevalensi status nutrisi kurang di Jember adalah 10,3 % dan status gizi buruk sebesar 2,3 %. Prevalensi status gizi normal sebesar 84,56 %. Untuk anak usia 6-12 tahun sangat kurus 2,39%, kurus 7,2%, gemuk (termasuk *overweight*/obesitas) 18,8% (10% gemuk dan 8,8% sangat gemuk) (Anggraeni *et al.*, 2025). Mayoritas berat badan remaja baik secara global, nasional, wilayah mengalami variasi status gizi, namun status gizi *overweight* pada remaja lebih mendominasi selain status gizi dalam rentang normal.

Hasil survei pendahuluan di SMP Muhammadiyah 1 Jember pada tanggal 31 Oktober 2025 terhadap 25 siswa diperoleh gambaran awal siswa dengan berat badan kurang (*underweight*) sebanyak 0 siswa, normal sebanyak 14 siswa, *overweight* sebanyak 7 siswa, dan obesitas sebanyak 4 siswa. Hasil wawancara dengan guru penanggung jawab Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki pola makan yang kurang sehat dan sering konsumsi makanan instan atau jajanan tinggi akan gula dan lemak. Guru penanggung jawab UKS juga menyampaikan bahwa siswa sering makan karena merasa bosan saat jam kosong atau saat tidak melakukan hal apapun terutama pada lingkungan sekolah.

Hasil wawancara dengan 3 siswa diperoleh keterangan bahwa ketiganya mengaku mengalami perubahan nafsu makan sesuai suasana hati, seperti makan lebih banyak saat stres karena tugas, ujian, atau masalah pribadi. Siswa mengaku menggantikan waktu makan utama dengan camilan manis ketika merasa sedih atau lelah. Dari hasil penilaian menggunakan kuisisioner dengan 5 item pertanyaan terkait *emotional eating* yakni secara keseluruhan hasil kuesioner menunjukkan bahwa 58% siswa dari 25 siswa yang mengisi kuisisioner menjawab sering atau sangat sering memiliki keinginan makan saat mengalami emosi negatif seperti marah, kecewa, bosan, cemas, kesepian, dan saat tidak melakukan apapun.

Pemantauan status gizi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting. Pada fase ini remaja cenderung mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi seperti obesitas maupun malnutrisi yang cukup sering terjadi (Gryzela and Ariana, 2021). Ketika emosi negatif tidak dikelola dengan baik dan saat emosi negatif muncul, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan hormon stres seperti hormon kortisol. Hormon ini dapat memengaruhi nafsu makan, remaja cenderung mencari kenyamanan dengan makan makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam, yang berpotensi menyebabkan berat badan naik (Cuyan-Zumaeta *et al.*, 2025). Pada remaja

sering kali melupakan makan karena aktivitas harian yang cukup tinggi dan tidak adanya nafsu untuk makan dapat menyebabkan berat badan turun (Mentari Nur Pertiwi and Wahyuni Ulandari, 2023). Ketidakseimbangan gizi pada masa remaja akan menghambat proses pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal bahkan dapat memengaruhi kesehatan mental karena rasa tidak puas terhadap tubuh (Calizaya-Milla *et al.*, 2025).

Menunjukkan bahwa remaja membutuhkan perhatian yang khusus dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, dengan tujuan menggambarkan kondisi status gizi yang dipengaruhi oleh *emotional eating* yang dapat berdampak pada kesehatan remaja itu sendiri dimana nantinya dapat dijadikan dasar untuk memilih intervensi yang tepat guna mengelola *emotional eating*. Dengan upaya-upaya tersebut diharapkan dapat mengurangi perilaku *emotional eating* dan menjaga keseimbangan gizi pada remaja. Serta sebagai dasar untuk mencegah masalah gizi dan membangun perilaku makan sehat di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Masa remaja merupakan periode peralihan yang ditandai dengan perubahan pada fisik, psikologis, serta sosial yang berlangsung secara cepat. Perilaku makan yang tidak stabil sering dipengaruhi oleh kondisi emosional yang tidak stabil. Sebagian remaja menggunakan makanan sebagai cara untuk menghilangkan stres atau perasaan negatif yang dikenal sebagai *emotional eating*. Perilaku ini dapat menyebabkan asupan energi

tidak seimbang dan berisiko menyebabkan masalah status gizi seperti overweight atau obesitas.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana *emotional eating* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember?
- b. Bagaimana status gizi pada remaja SMP Muhammadiyah 1 Jember?
- c. Bagaimana hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *emotional eating* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.
- c. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi sekaligus menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang, serta sebagai acuan dalam pengembangan kantin sehat.

2. Bagi Perawat

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan mengenai pengelolaan emosi dan pola makan sehat pada remaja untuk mencegah masalah gizi lebih seperti overweight atau obesitas.

3. Bagi Responden Penelitian

Memberikan wawasan kepada remaja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kondisi emosional dan kebiasaan makan, serta membantu mereka mengenali perilaku makan yang tidak sehat sehingga dapat memperbaikinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *emotional eating* dan status gizi remaja, serta mendorong pengembangan penelitian yang lebih luas.