

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan masyarakat yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh.⁽¹⁾ Ketidakseimbangan ini dapat memicu masalah *underweight* maupun gizi lebih, yang keduanya memiliki dampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental individu.⁽²⁾ Masalah gizi lebih berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Permasalahan ini telah menjadi perhatian global dan nasional karena prevalensinya yang terus meningkat setiap waktu.⁽³⁾

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO), tercatat bahwa lebih dari 2,5 miliar orang dewasa dengan usia ≥ 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 890 juta di dalamnya termasuk dalam kategori obesitas.⁽⁴⁾ Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 14,4% untuk *overweight* dan 23,4% untuk obesitas, meningkat signifikan dibandingkan Riskesdas 2018.^(5,6) Di Sumatera Barat, SKI 2023 melaporkan prevalensi gizi lebih untuk kelompok usia yang sama sebesar 34,7%. Angka ini menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih di provinsi tersebut tergolong tinggi dibandingkan rata-rata nasional.

Penelitian pada mahasiswi asrama Universitas Hasanuddin tahun 2023 menunjukkan prevalensi *overweight* sebesar 7,3% dan obesitas sebesar 6,1%.⁽⁷⁾

Penelitian lain pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2024 juga menunjukkan adanya masalah status gizi pada mahasiswa dengan nilai IMT tertinggi mencapai 36,92 yang mengindikasikan risiko obesitas pada sebagian mahasiswa.⁽⁸⁾ Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi lebih akibat perubahan pola makan dan gaya hidup selama masa perkuliahan.

Permasalahan status gizi ini semakin kompleks seiring dengan terjadinya pergeseran pola makan global yang ditandai dengan tingginya konsumsi *ultra-processed food* (UPF). Berdasarkan klasifikasi sistem NOVA, yaitu sistem yang mengelompokkan makanan dan produk pangan berdasarkan tingkat dan tujuan pengolahan industrinya ke dalam empat kelompok. UPF merupakan kelompok keempat yang terdiri atas formulasi bahan-bahan yang sebagian besar berasal dari penggunaan industri dan dihasilkan melalui serangkaian proses pengolahan.⁽⁹⁾ Produk ini dirancang agar memiliki cita rasa yang menarik, praktis dikonsumsi, dan daya simpan yang panjang, sehingga berpotensi mendorong konsumsi berlebihan.⁽¹⁰⁾

Konsumsi UPF yang tinggi berkontribusi terhadap rendahnya kualitas diet rendah karena umumnya memiliki kandungan zat gizi esensial yang rendah seperti serat, vitamin, dan mineral.⁽¹¹⁾ Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi, sehingga berpotensi berkontribusi terhadap masalah status gizi. Penelitian pada mahasiswa di Universitas Indonesia tahun 2025 menunjukkan bahwa konsumsi UPF pada mahasiswa tergolong tinggi. Sebanyak 51% mahasiswa

memiliki frekuensi konsumsi UPF yang tinggi dengan kontribusi energi UPF mencapai 23,86% dari total asupan energi harian.⁽¹²⁾

Hal ini dapat dilihat dari tingginya kontribusi UPF terhadap asupan energi harian di beberapa negara. Terdapat penelitian yang melaporkan bahwa di Inggris konsumsi UPF sebanyak 54,3% dari total asupan harian. Sementara itu, pada penelitian lain menunjukkan bahwa di Amerika Serikat kontribusi tersebut bahkan lebih tinggi, yaitu mencapai 58% dari total asupan energi masyarakat.⁽¹³⁾ Temuan ini diperkuat oleh hasil meta-analisis penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada populasi dewasa usia ≥ 18 tahun, konsumsi UPF dalam proporsi sangat tinggi secara konsisten berkaitan dengan peningkatan risiko kardiometabolik seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan dislipidemia.⁽¹⁴⁾

Perubahan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang dialami individu, karena berdampak pada pilihan makanan dan asupan kalori.⁽¹⁵⁾ Salah satu faktor psikologis tersebut adalah *emotional eating*, yang memengaruhi kecenderungan memilih makanan berkalori tinggi. *Emotional eating* merupakan perilaku makan sebagai reaksi dari emosi negatif yang dapat berdampak pada pola konsumsi makanan seseorang.⁽⁷⁾⁽¹⁶⁾

Perubahan pola konsumsi ini digunakan sebagai mekanisme koping saat individu mengalami stres.⁽⁷⁾ Stres memiliki dua mekanisme, yaitu stres akut dan stres kronis, yang memberikan respons berbeda terhadap nafsu makan. Pada stres akut, aktivasi sistem saraf simpatik memicu sekresi hormon noradrenalin yang menurunkan nafsu makan. Sementara itu, pada stres kronis, pelepasan *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH) awalnya juga menekan nafsu makan,

namun efek ini bersifat sementara. Dalam jangka waktu lebih lama, peningkatan hormon kortisol justru dapat meningkatkan nafsu makan serta memengaruhi metabolisme tubuh yang berkontribusi pada penumpukan energi.⁽⁵⁾ Perbedaan respons terhadap stres ini yang memicu munculnya perilaku *emotional eating*.

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia dewasa muda yang paling rentan mengalami stres.⁽¹⁷⁾ Tekanan akademik dan berbagai tuntutan lainnya dapat memunculkan stres yang mengakibatkan pada penurunan konsentrasi, gangguan kualitas tidur, berkurangnya motivasi belajar, kesulitan dalam mengelola waktu, serta penurunan kinerja saat ujian. Kondisi ini memengaruhi perilaku makan, baik penurunan nafsu makan maupun kecenderungan makan berlebih. Selain faktor emosional, aspek sosial, dan lingkungan individu juga berperan dalam munculnya *emotional eating*.^(15,18)

Berdasarkan survei oleh *Health Collaborative Center* terhadap 1.158 responden dari 20 provinsi di Indonesia, sebanyak 47% masyarakat Indonesia mengalami *emotional eating*. Mayoritas kasus ini terjadi pada kelompok usia dibawah 40 tahun, yang menunjukkan bahwa dewasa muda memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating*.⁽¹⁹⁾ Penelitian terdahulu pada mahasiswa S1 keperawatan tahun 2022 menunjukkan bahwa 48,8% responden mengalami *emotional eating*.⁽²⁰⁾ Studi lain pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung juga menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami *emotional eating* mencapai 52,4%.⁽²¹⁾

Penelitian lain pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2025 juga menunjukkan bahwa sebanyak 82,9% mahasiswa mengalami

emotional eating tinggi.⁽¹⁹⁾ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan emotional eating tinggi memiliki peluang 10,8 kali lebih besar untuk sering mengonsumsi makanan manis dibandingkan mahasiswa dengan emotional eating rendah.⁽¹⁹⁾ Tingginya prevalensi *emotional eating* pada dewasa muda berpotensi mempengaruhi pola konsumsi makanan yang dapat berdampak pada kesehatan individu.

Selain itu, perbedaan gender juga berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya *emotional eating*. Perempuan cenderung lebih rentan terhadap perubahan perilaku makan yang dipengaruhi oleh faktor hormonal dan psikologis. Hormon progesteron pada perempuan dapat menstimulasi perilaku *emotional eating*, terutama pada fase luteal dalam siklus menstruasi. Kondisi ini mendorong peningkatan konsumsi makanan, khususnya makanan tinggi gula, seperti kue, coklat, dan minuman manis.⁽²²⁾ Di sisi lain, perempuan juga dapat mengalami *emotional eating* sebagai reaksi terhadap emosi negatif seperti stres, rasa cemas, dan depresi. Kondisi ini lebih mudah terjadi pada perempuan daripada laki-laki, karena perempuan cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih fokus pada perasaan sementara laki-laki fokus mencari solusi untuk masalah (*problem solving*). Perbedaan strategi koping tersebut berkaitan dengan kontrol diri terhadap tekanan emosional yang lebih rendah pada perempuan.^(23,24)

Sementara itu, tingkat aktivitas fisik merupakan faktor penting untuk menjaga keseimbangan energi dan mempertahankan status gizi dalam kategori normal.⁽²⁵⁾ Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan dalam proses pembakaran lemak di dalam tubuh. Namun, mahasiswa cenderung menghabiskan

sebagian besar waktunya di dalam ruangan, duduk dalam waktu lama serta banyak melakukan aktivitas di depan layar yang mengarah pada perilaku sedentari.⁽²⁶⁾ Kondisi ini berpotensi memperburuk ketidakseimbangan energi terutama apabila dibarengi dengan pola makan tinggi energi dan kurang bergizi.

Penelitian yang menganalisis perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah (47,8%), kategori sedang sebesar 39,6%, dan 12,6% responden kategori aktivitas fisik tinggi.⁽²⁷⁾ Selain itu, penelitian pada mahasiswa yang tinggal di asrama sebanyak 73,7% responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (<600 METs).⁽²⁸⁾ Selaras dengan hal tersebut, penelitian di Universitas Brawijaya pada mahasiswa kedokteran hasilnya menunjukkan bahwa 60% responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.⁽²⁹⁾ Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sehingga berpotensi memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi.⁽²⁹⁾

Kondisi tersebut bisa dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal mahasiswa, terutama pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama. Perubahan lingkungan, pola makan, serta kemandirian dalam memilih makanan dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi dan aktivitas fisik.⁽³⁰⁾ Hal ini relevan dengan situasi pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Andalas, yang tidak menyediakan konsumsi harian sehingga pemenuhan kebutuhan makan sepenuhnya menjadi tanggung jawab individu. Mahasiswa asrama cenderung mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur serta memilih makanan praktis yang mudah

diperoleh di sekitar tempat tinggalnya. Selain itu, mahasiswa asrama juga memiliki aktivitas rutin yang dilakukan bersama seperti, sholat berjamaah di masjid, olahraga, dan kegiatan organisasi asrama. mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan penyesuaian sosial dan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis selama masa transisi. Oleh karena itu, lingkungan tempat tinggal di asrama dapat menjadi faktor yang berperan dalam perubahan pola makan dan status gizi mahasiswa.⁽²⁸⁾

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan konsumsi UPF, *emotional eating*, maupun aktivitas fisik dengan status gizi secara terpisah. Penelitian yang menganalisis ketiga variabel tersebut pada mahasiswi yang tinggal di asrama masih terbatas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas”

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan status gizi pada dewasa muda, khususnya mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya asupan makanan tetapi juga faktor psikologis dan gaya hidup. Konsumsi *ultra-processed food*, perilaku *emotional eating*, dan rendahnya aktivitas fisik diketahui dapat memengaruhi keseimbangan energi sehingga berdampak pada status gizi. Mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki kerentanan terhadap perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis akibat proses adaptasi terhadap lingkungan baru serta tuntutan akademik.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi UPF, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi. Namun, hasil penelitian tersebut masih belum konsisten. Ada beberapa studi menemukan hubungan yang bermakna, sedangkan penelitian lain tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Selain itu, penelitian yang mengkaji ketiga faktor tersebut secara bersamaan pada mahasiswi yang tinggal di asrama masih terbatas. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian ini adalah; “Bagaimana hubungan konsumsi *ultra processed food*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat ditentukan tujuan penelitian yaitu:

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi konsumsi (frekuensi dan asupan) *ultra-processed food* mahasiswi asrama Universitas Andalas.

3. Mengetahui distribusi frekuensi *emotional eating* mahasiswi asrama Universitas Andalas.
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswi asrama Universitas Andalas.
5. Mengetahui hubungan antara konsumsi (frekuensi dan asupan) *ultra-processed food* dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas
6. Mengetahui hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas .
7. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan ilmiah mengenai hubungan antara konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswi baru yang tinggal di asrama. Hasil penelitian juga diharapkan memperkuat teori ekologi perilaku gizi terutama dalam konteks transisi dewasa muda dan kemandirian dalam pengelolaan pangan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor risiko gizi lebih pada populasi dewasa muda, khususnya dalam lingkungan asrama dengan individu. Penelitian ini juga akan

membantu menambah literatur tentang hubungan dari ketiga variabel tersebut terhadap status gizi, serta strategi pengukuran dan analisis dalam penelitian gizi.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti terkait hubungan antara konsumsi UPF, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswi baru asrama, sehingga memperluas basis keilmuan dan keterampilan analisis.

2. Bagi Mahasiswa

Menjadi sumber informasi dan edukasi bagi mahasiswi baru mengenai risiko konsumsi UPF, *emotional eating*, serta pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga status gizi yang sehat selama masa transisi di asrama.

3. Bagi Asrama

Memberikan data dan rekomendasi yang berguna untuk merancang program intervensi dan kebijakan yang mendukung peningkatan kualitas gizi dan kesehatan mahasiswi, seperti aturan konsumsi UPF, fasilitasi aktivitas fisik, dan pelayanan konseling psikologi gizi khusus untuk mahasiswi rentan *emotional eating*.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini akan dilakukan terhadap mahasiswi baru yang tinggal di Asrama Universitas Andalas. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *Ultra-Processed Food*, perilaku *emotional*

eating, serta tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi baru di Asrama Universitas Andalas tahun 2025. Sampel dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* untuk mendapatkan data yang representatif dari populasi tersebut.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi pola konsumsi UPF, tingkat emosi dan kebiasaan makan emosional, serta tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Variabel dependen adalah status gizi yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan IMT/U. Instrumen yang digunakan terdiri dari formulir kuisioner untuk menilai *emotional eating* menggunakan *Emotional eater Questionnaire* (EEQ), *Semi quantitative-food frequency questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengidentifikasi asupan dan pola konsumsi UPF, IPAQ-Short Form untuk menilai tingkat aktivitas fisik, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk penentuan status gizi.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel, serta secara bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel tersebut. Melalui analisis tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di asrama.