

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja membutuhkan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) untuk mendukung proses kehidupan, pertumbuhan, serta perkembangan kognitif (Fadilla *et al.*, 2024). Asupan zat gizi makro yang seimbang penting untuk membantu fungsi fisiologis tubuh yang optimal. Ketidakseimbangan dalam asupan zat gizi makro, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat memicu masalah gizi seperti *underweight* dan *overweight*, yang sering ditemukan pada remaja (Karno *et al.*, 2024).

Meskipun *underweight* juga menjadi masalah di kalangan remaja, prevalensi *overweight* pada remaja menunjukkan angka yang signifikan dengan data *World Health Organization* (WHO) yang menunjukkan peningkatan dari 8% (1990) menjadi 20% (2022) pada anak dan remaja usia 5-19 tahun (WHO, 2024c). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), mencatat prevalensi *overweight* remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,8%, dengan Jawa Barat 8,9%.

Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan Kabupaten Tasikmalaya menempati peringkat ketiga tertinggi se-Jawa Barat dengan prevalensi *overweight* sebesar 13,7%. Data Dinas Kesehatan tahun 2024 mencatat Kecamatan Singaparna sebagai wilayah dengan kasus *overweight* tertinggi di Kabupaten Tasikmalaya (11,8%). Angka-angka ini masih jauh dari target

prevalensi *overweight* sebesar 3% yang diharapkan tercapai pada tahun 2030 (FAO, 2023).

Kondisi *overweight* penting untuk diperhatikan pada masa ini karena 80% remaja *overweight* berpeluang mengalami obesitas pada saat dewasa (Akhriani *et al.*, 2024). Tidak hanya obesitas, remaja *overweight* dapat mengalami peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular yang dapat muncul pada usia dini (WHO, 2024c).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah ketidakseimbangan asupan zat gizi makro (Rahmah *et al.*, 2024). Zat gizi makro merupakan zat gizi utama dengan fungsi penting bagi tubuh dan pemenuhannya harus optimal sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Rahmah *et al.*, 2024). Sebaliknya, konsumsi zat gizi makro yang berlebih dapat berisiko menyebabkan *overweight* (WHO, 2024c).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrini *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa 54,4% remaja SMA Negeri 8 Kota Jambi, memiliki pola makan yang kurang baik karena mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, lemak, dan garam serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Antika & Dini (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo memiliki asupan makronutrien dalam kategori kurang (<80% AKG), yaitu 96,1% untuk karbohidrat, 51,5% untuk protein, dan 64,1% untuk lemak. Hasil dari kedua penelitian tersebut menunjukkan

remaja cenderung mengalami asupan zat gizi makro tidak seimbang dibandingkan seimbang (Andrini *et al.*, 2023; Antika & Dini, 2025).

Asupan zat gizi makro pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, uang saku, kualitas tidur, *emotional eating*, dan stres (Wiliyanarti, 2018). Masa remaja ditandai dengan ketidakstabilan emosi akibat perubahan biologis dan sosial yang cepat sehingga membuat individu lebih rentan mengalami stres (Hamdanah & Surawan, 2022). Kondisi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kualitas tidur dan *emotional eating* sehingga memengaruhi asupan zat gizi makronya (Abselian *et al.*, 2023; Andita *et al.*, 2020; Tittandi, 2022).

Kualitas tidur yang baik memiliki 7 komponen utama, diantaranya: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Buysse *et al.*, 1989). Setiap komponen tersebut berkontribusi dalam menjaga fungsi tidur yang restoratif, yaitu aspek penting dari kualitas tidur yang berkaitan langsung dengan pemulihan fisik dan mental, serta peningkatan energi dan fungsi tubuh setelah bangun tidur (Robbins *et al.*, 2022). Kualitas tidur yang terganggu dapat memengaruhi regulasi sistem hormonal, termasuk hormon insulin, leptin, dan peptida YY (PYY) yang berperan penting dalam pengaturan nafsu makan melalui stimulasi langsung pada neuron (Sun *et al.*, 2025).

Kualitas tidur yang buruk pada remaja menyebabkan perubahan hormon dalam tubuh yaitu peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin (Pitoy *et al.*, 2022). Ghrelin berperan dalam merangsang rasa lapar dengan mengirim sinyal ke otak. Leptin berperan menekan rasa lapar dengan memberi sinyal ke otak bahwa tubuh sudah cukup energi (Damayanti *et al.*, 2019). Keadaan ini akan memicu nafsu makan terutama di malam hari sehingga asupan akan terus bertambah (Pitoy *et al.*, 2022).

Hasil penelitian Pitoy *et al.*, (2022) menunjukkan semakin buruk kualitas tidur seseorang, maka akan semakin besar indeks masa tubuh yang akan didapat. Hal ini dibuktikan dengan semua responden memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori obesitas I berada di peringkat pertama sebesar 39,3%. Tidak hanya kualitas tidur, *emotional eating* juga dapat memengaruhi asupan zat gizi makro pada remaja. *Emotional eating* merupakan praktik mengonsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif (Mursidah *et al.*, 2024).

Emotional eating merupakan kecenderungan seseorang untuk makan sebagai respon terhadap emosi, bukan karena kebutuhan fisiologis (Tittandi, 2022). *Emotional eating* ditandai dengan pola makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti stres, kecemasan, kesedihan, atau kesepian yang dapat berkontribusi pada kenaikan berat badan (Permana *et al.*, 2024). Kejadian *emotional eating* akan meningkat di usia remaja namun dapat menurun seiring bertambahnya usia dan kedewasaan karena remaja berada

dalam fase transisi dengan ketidakstabilan emosi (Hamdanah & Surawan, 2022; Mursidah *et al.*, 2024).

Emotional eating dapat memengaruhi asupan zat gizi makro dengan meningkatkan konsumsi makanan tinggi energi dan lemak (Jayadi *et al.*, 2024). Individu dengan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam karena memberikan efek ketagihan serta rasa nyaman sementara (Irzanti *et al.*, 2023). *Emotional eaters* juga lebih sering memilih camilan manis, seperti coklat, dan makanan tinggi karbohidrat, saat mengalami emosi negatif (Rizkiana & Sumiati, 2019). Hal ini jika dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan hingga *overweight* atau bahkan obesitas dalam jangka panjang (Jayadi *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Mursidah *et al.*, (2024) mengukur *emotional eating* menggunakan kuesioner dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi *overweight*-obesitas lebih sering mengalami *emotional eating* tingkat tinggi, sedangkan remaja dengan status gizi buruk-kurang cenderung memiliki *emotional eating* tingkat sedang, dan remaja dengan status gizi normal memiliki *emotional eating* yang rendah.

Tingkat *emotional eating* yang tinggi menunjukkan adanya pengaruh faktor psikologis terhadap pola makan remaja (Tittandi, 2022). Masa remaja sendiri merupakan fase transisi yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi akibat perubahan fisik, sosial, dan mental (Hamdanah & Surawan, 2022).

Ketidakstabilan ini membuat remaja lebih rentan mengalami stres yang memicu *emotional eating* dan gangguan kualitas tidur, yang keduanya dapat memengaruhi keseimbangan asupan zat gizi makro (Abselian *et al.*, 2023; Andita *et al.*, 2020; Tittandi, 2022). Jika tidak dikendalikan, kondisi ini dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan remaja secara keseluruhan.

SMA Negeri 2 Singaparna merupakan salah satu sekolah unggulan di Kecamatan Singaparna yang memiliki program Bimbingan Konseling (BK) rutin setiap minggu, baik di dalam kelas maupun melalui konsultasi informal via *chat* dengan guru BK. Tingginya partisipasi siswa dalam memanfaatkan program BK untuk membahas berbagai permasalahan mulai dari akademik, pertemanan, hingga hubungan lawan jenis mencerminkan bahwa mereka berada dalam fase ketidakstabilan emosi yang dapat memicu stres dan berpotensi menyebabkan *emotional eating* dan gangguan kualitas tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April tahun 2025 terhadap 20 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Singaparna menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami kualitas tidur buruk. Hasil ini diperoleh melalui kuesioner kualitas tidur yang diisi oleh 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Jadwal kegiatan belajar siswa dimulai pukul 07.00 hingga 14.45 dan dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler hingga pukul 18.00. Aktivitas yang padat ini dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur siswa menjadi terganggu. Siswa kelas XI ini kemudian menjadi subjek penelitian pada bulan Agustus 2025 setelah naik ke kelas XII.

Tidak hanya mengalami kualitas tidur buruk, siswa juga menunjukkan kecenderungan *emotional eating* dengan 40% siswa berada pada tingkat rendah, 45% siswa berada pada tingkat sedang, dan 15% siswa berada pada tingkat tinggi. Kondisi ini diperburuk oleh ketersediaan jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Tidak ada kantin sekolah secara resmi hanya ada satu warung penyedia makanan utama, sementara banyak pedagang luar menawarkan jajanan tidak sehat yang justru menjadi pilihan pelampiasan ketika siswa mengalami *emotional eating*.

Kombinasi antara kualitas tidur yang buruk dan perilaku *emotional eating* ini berpotensi memengaruhi asupan zat gizi makro pada siswa. Hasil skrining oleh Puskesmas Singaparna mengenai status gizi pada bulan Januari tahun 2024 menunjukkan adanya variasi status gizi siswa dengan kasus *overweight*-obesitas tertinggi pada kelas XI (6,8%), kedua pada kelas X (6,5%), dan ketiga pada kelas XII (5,9%).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna.

B. Rumusan Masalah

1. Masalah Umum

Apakah ada hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?

2. Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?
- b. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?
- c. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?
- d. Apakah ada hubungan *emotional eating* dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?
- e. Apakah ada hubungan *emotional eating* dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?
- f. Apakah ada hubungan *emotional eating* dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna.
- b. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna.

- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura.
- d. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura.
- e. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura.
- f. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini akan menganalisis hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja.

2. Lingkup Metode

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Singapura.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas XII SMA Negeri 2 Singapura.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian selama 13 bulan, yaitu dari bulan Desember 2024 sampai dengan bulan Desember 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja.

2. Bagi Program Studi

Menjadi sumber pustaka dan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan di bidang gizi masyarakat terkait hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja.