

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dan kelebihan berat badan kini telah menjadi masalah kesehatan global yang sangat serius, dengan dampak yang tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga memberi beban besar pada sistem kesehatan dan perekonomian dunia. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 650 juta di antaranya menderita obesitas (Ikhlasih *et al.*, 2020). Tren ini menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan, termasuk di Indonesia, di mana prevalensi obesitas juga terus meningkat. Fenomena ini sangat relevan, mengingat obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

Stres kerja dapat mempengaruhi tubuh dengan cara yang kompleks. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan merespons dengan mengeluarkan hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres. Peningkatan kadar kortisol yang berlebihan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, meningkatkan nafsu makan, dan mendorong penumpukan lemak, terutama di area perut (Zainudin *et al.*, 2023). Penurunan metabolisme dan peningkatan nafsu makan ini memperburuk ketidakseimbangan energi dalam tubuh, yang pada gilirannya berkontribusi pada penambahan berat badan (Garcia *et al.*, 2025).

Selain itu, stres seringkali mempengaruhi perilaku makan individu. Banyak orang yang, ketika merasa tertekan, mengandalkan makanan berkalori tinggi dan berlemak sebagai cara untuk meredakan kecemasan atau tekanan emosional yang

mereka rasakan, dalam suatu mekanisme yang dikenal dengan sebutan *emotional eating* (Rustiawan & Khasanah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan obesitas tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku individu yang berusaha mengatasi stres dengan cara yang tidak sehat (Sofia & Gusti, 2020).

Stres juga berhubungan dengan penurunan motivasi untuk berolahraga. Ketika seseorang merasa tertekan, tubuh lebih cenderung mengalihkan energi untuk menghadapi situasi yang menekan daripada untuk berolahraga, yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan memperburuk kondisi obesitas (Cuciureanu *et al.*, 2023). Selain itu, penurunan aktivitas fisik ini juga berkontribusi pada berkurangnya massa otot tubuh, yang semakin memperburuk keseimbangan metabolik (Berry *et al.*, 2021). Oleh karena itu, selain faktor gaya hidup, peran stres dalam peningkatan berat badan harus dipahami dengan baik.

Para anggota militer sering kali menghadapi tekanan fisik dan mental yang luar biasa. Penelitian oleh Webber *et al.*, (2021) mengungkapkan bahwa anggota militer yang mengalami stres pasca-trauma, atau PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*), memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Stres pasca-trauma ini dapat mengarah pada perubahan pola makan yang tidak sehat dan pengurangan aktivitas fisik, yang pada gilirannya memperburuk obesitas dan meningkatkan risiko gangguan metabolik (Sipos & Britt, 2023).

Di Indonesia, fenomena obesitas juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021, prevalensi obesitas di kalangan orang dewasa Indonesia telah meningkat dari 14,8%

pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Yuliasih *et al.*, 2023). Peningkatan ini sebagian besar dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, serta berkurangnya aktivitas fisik. Selain itu, stres yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan dan faktor sosial lainnya turut berperan besar dalam fenomena ini. Di kota-kota besar seperti Surabaya, misalnya, prevalensi obesitas tercatat mencapai 22,81% pada tahun 2024 (Rustiawan & Khasanah, 2024). Hal ini menunjukkan bagaimana risiko obesitas yang meningkat diakibatkan oleh lingkungan perkotaan yang serba cepat dan gaya hidup yang kurang sehat.

Anggota TNI AD sering kali bekerja dalam lingkungan yang penuh tekanan fisik dan mental yang berat, yang dapat meningkatkan risiko obesitas, terutama ketika mereka mengatasi stres dengan pola makan yang tidak sehat (Cuciureanu *et al.*, 2023). Di sisi lain, stres yang dialami oleh anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD) di Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur, menunjukkan dampak yang serupa. Ini menegaskan pentingnya memahami hubungan antara stres, pola makan, dan obesitas di kalangan anggota militer.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres dan perilaku *emotional eating* dapat mempengaruhi kenaikan berat badan pada anggota TNI AD Kodim 0822 Bondowoso.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres kerja dan perilaku *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada anggota TNI AD Kodim 0822 Bondowoso?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stress terhadap kejadian obesitas pada TNI AD di Kodim 0822 Bondowoso, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stress yang dialami.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dengan kejadian obesitas.
2. Menganalisis hubungan antara perilaku *emotional eating* dengan kejadian obesitas.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dan perilaku *emotional eating* dengan kejadian obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan antara stres dan berat badan, terutama dalam konteks lingkungan kerja dengan tuntutan fisik tinggi seperti di institusi militer. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang kedokteran, psikologi, serta ilmu nutrisi dan kesehatan masyarakat.

1.4.2 Manfaat Klinis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi tenaga medis, khususnya dokter militer, mengenai dampak stres terhadap kesehatan

fisik anggota TNI AD. Dengan memahami hubungan antara stres dan kenaikan berat badan, tenaga kesehatan dapat merancang intervensi yang lebih efektif dalam mencegah obesitas serta mengelola stres di lingkungan kerja militer.

1.4.3 Manfaat Praktis

Bagi anggota TNI AD, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana stres mempengaruhi berat badan mereka serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengontrol dampak negatifnya. Rekomendasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program kesehatan dan kebugaran yang lebih efektif bagi personel militer guna menjaga performa fisik optimal dalam menjalankan tugas mereka.

1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat

Secara lebih luas, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya manajemen stres dalam mencegah kenaikan berat badan dan gangguan metabolik lainnya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana stres mempengaruhi kesehatan, masyarakat dapat lebih proaktif dalam mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.