

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah respons fisik dan psikologis terhadap ancaman atau tekanan yang dapat muncul dari berbagai sumber eksternal maupun internal. Secara fisiologis, stres memicu aktivasi sistem saraf otonom dan sistem endokrin, yang menghasilkan hormon kortisol dan adrenalin untuk mempersiapkan tubuh menghadapi tantangan. Meskipun stres dapat memberikan respons yang adaptif pada situasi yang singkat, stres yang berlangsung lama, atau stres kronis, dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu (Nguyen *et al.*, 2023). Stres yang berkepanjangan mempengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem imun, metabolisme, dan fungsi kardiovaskular, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan gangguan tidur (Cohen *et al.*, 2022).

Dalam lingkungan militer, termasuk anggota TNI AD, stres sering kali timbul dari tekanan fisik yang tinggi, tuntutan pekerjaan, serta risiko pekerjaan yang terkait dengan operasi militer. Penelitian menunjukkan bahwa anggota militer, khususnya yang terlibat dalam misi berisiko tinggi, lebih rentan terhadap stres pasca-trauma (PTSD), yang memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik mereka (Zhao *et al.*, 2022). Stres tersebut dapat mengubah pola regulasi emosi mereka, yang sering berujung pada perilaku makan yang buruk dan berisiko mengarah pada obesitas.

Menurut Lazarus & Folkman (2020), stres diukur dengan menggunakan penilaian subyektif individu terhadap situasi yang mereka hadapi. Stres dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kecemasan atau harapan pribadi, serta faktor eksternal seperti tekanan dalam pekerjaan atau masalah hubungan. Dalam lingkungan militer, situasi yang penuh tekanan sering mengubah cara individu mengelola stres mereka, yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan akhirnya berkontribusi pada obesitas (Webber *et al.*, 2021).

2.1.2 Tingkatan Stres

Berdasarkan model psikologis, stres dapat dikategorikan dalam lima tingkat berdasarkan intensitas dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Penentuan tingkat stres ini penting untuk memahami bagaimana stres mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kesehatan individu. Berikut adalah kategori tingkatan stres yang telah diidentifikasi dalam literatur:

- **Stres Normal:** Terjadi dalam situasi yang bersifat sementara dan umumnya tidak mengganggu keseharian. Stres jenis ini dapat disebabkan oleh tekanan ringan yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tugas pekerjaan yang menantang namun tidak mengganggu keseimbangan emosional seseorang.
- **Stres Ringan:** Mempengaruhi aktivitas sehari-hari namun tidak signifikan. Individu dapat merasa sedikit tertekan tetapi masih dapat melanjutkan rutinitas mereka tanpa gangguan serius. Hal ini sering terjadi pada orang yang menghadapi deadline pekerjaan atau masalah kecil dalam kehidupan pribadi mereka.

- Stres Sedang: Mulai mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala fisik dan psikologis seperti kelelahan, kecemasan, dan gangguan tidur mulai muncul. Pada tingkat ini, stres memengaruhi kesehatan mental dan emosional, menyebabkan penurunan energi dan ketahanan psikologis.
- Stres Berat: Mempengaruhi keseimbangan kehidupan individu secara signifikan dan dapat memengaruhi kesehatan fisik. Pada tahap ini, individu mulai mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala kronis, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur. Individu juga dapat mengalami gangguan mental seperti kecemasan atau depresi.
- Stres Sangat Berat: Stres yang sangat intens dan berkepanjangan yang dapat menyebabkan gangguan mental jangka panjang, seperti PTSD, depresi, atau gangguan kecemasan. Pada tingkat ini, stres tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik yang lebih serius (Harris *et al.*, 2021).

2.1.3 Pengukuran Stres dengan Perceived Stress Scale (PSS)

Dalam penelitian ini, pengukuran stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS), yang dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. PSS mengukur sejauh mana individu merasa kehidupan mereka tidak terkendali dan penuh tekanan. Marsidi (2021) menegaskan bahwa PSS memberikan gambaran yang sangat baik mengenai tingkat stres yang dialami oleh individu, terutama dalam situasi stresor sosial atau pekerjaan, yang relevan dengan anggota TNI AD yang sering berada dalam tekanan tinggi.

2.2 Perilaku *Emotional eating*

2.2.1 Definisi Perilaku *Emotional eating*

Emotional eating adalah kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan, terutama makanan yang kaya kalori, seperti makanan manis dan berlemak, sebagai respons terhadap perasaan negatif, seperti stres, kecemasan, atau depresi, bukan karena rasa lapar fisik. Perilaku ini sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi ketegangan emosional, namun dalam jangka panjang, ini dapat mengarah pada peningkatan berat badan dan obesitas. *Emotional eating* ini sangat relevan dalam situasi stres karena konsumsi makanan berlebihan berfungsi sebagai mekanisme coping (*coping mechanism*) untuk meredakan ketegangan emosional (Rustiawan & Khasanah, 2024).

Pada individu yang mengalami stres, tubuh meningkatkan produksi hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres. Kortisol ini dapat meningkatkan keinginan untuk makan, terutama makanan yang tinggi gula dan lemak, sebagai respons terhadap stres. Penelitian oleh Chen *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa hormon kortisol berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan dan mendorong konsumsi makanan yang berkalori tinggi, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakseimbangan energi dan penimbunan lemak tubuh, terutama lemak visceral, yang berisiko pada penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi (Zhao *et al.*, 2022).

2.2.2 Perilaku *Emotional eating* pada Anggota TNI AD

Bagi anggota TNI AD, yang terpapar pada lingkungan kerja yang penuh tekanan fisik dan mental, stres sering kali menjadi faktor pemicu utama perilaku *emotional eating*. Penelitian oleh Webber *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa

anggota militer yang mengalami PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) seringkali mengandalkan makan berlebihan sebagai cara untuk mengurangi kecemasan atau ketegangan emosional yang mereka rasakan setelah peristiwa traumatis. Dalam konteks ini, mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi, seperti makanan manis atau berlemak, sebagai cara untuk meredakan stres yang mereka alami.

Beberapa anggota TNI AD yang menghadapi situasi penuh tekanan di medan tempur atau dalam pelatihan intensif dapat mengembangkan pola makan yang tidak sehat. Penelitian oleh Sipos & Britt (2023) menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, terutama konsumsi makanan tinggi kalori yang berlebihan, dapat menjadi pelarian emosional yang berisiko mengarah pada obesitas dan meningkatkan masalah kesehatan mental mereka.

2.2.3 Pengukuran Perilaku *Emotional eating* dengan Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)

Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku *emotional eating*, serta kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh faktor emosional dan kognitif. Menurut Rustiawan & Khasanah (2024), DEBQ efektif dalam menilai pengaruh emosi terhadap pola makan, terutama dalam situasi stres atau kecemasan. Pada anggota TNI AD, DEBQ akan digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana stres yang dialami berhubungan dengan *emotional eating* dan obesitas.

Penelitian oleh Sotos-Prieto *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *emotional eating* sangat terkait dengan tingkat stres yang tinggi, di mana individu cenderung memilih makanan tinggi kalori sebagai respons terhadap perasaan tertekan. Dalam

konteks ini, anggota TNI AD yang berada dalam lingkungan yang penuh tekanan fisik dan emosional lebih rentan terhadap perilaku *emotional eating*.

2.3 Kenaikan Berat Badan atau Obesitas

2.3.1 Definisi Kenaikan Berat Badan atau Obesitas

Kenaikan berat badan atau obesitas terjadi ketika tubuh mengakumulasi lebih banyak energi dalam bentuk lemak daripada yang dibakar melalui aktivitas fisik dan metabolisme. Proses ini terjadi ketika asupan kalori melebihi jumlah kalori yang digunakan tubuh untuk kegiatan sehari-hari, seperti beraktivitas fisik, metabolisme dasar, dan pemeliharaan fungsi tubuh yang normal. Penimbunan kalori dalam bentuk lemak tubuh terjadi sebagai respons terhadap konsumsi kalori yang lebih besar dari yang dibakar (Sherwood *et al.*, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), obesitas dan kenaikan berat badan berlebihan merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. Peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia berhubungan dengan berbagai faktor, termasuk perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor sosial-ekonomi. Obesitas yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan komplikasi medis serius, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, serta gangguan pernapasan seperti sleep apnea dan sindrom metabolik (Nguyen *et al.*, 2023).

Kenaikan berat badan yang berkelanjutan dalam jangka panjang dapat berlanjut menuju obesitas, yang secara signifikan meningkatkan risiko kematian dini. Obesitas tidak hanya mengurangi kualitas hidup, tetapi juga mengurangi harapan hidup individu. Penelitian oleh Lee *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa individu yang menderita obesitas memiliki harapan hidup yang lebih rendah, dan

mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, termasuk stroke, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

2.3.2 Penentuan Kenaikan Berat Badan atau Obesitas

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu alat ukur yang paling sering digunakan untuk menilai status berat badan seseorang. BMI dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (m²), menggunakan rumus berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan(kg)}}{\text{Tinggi Badan(m)}^2}$$

Kategori BMI Menurut WHO (2021)

Menurut pedoman dari *World Health Organization* (WHO), kategori BMI ditentukan dengan rentang nilai yang menggambarkan status berat badan seseorang sebagai berikut:

- BMI < 18.5 : Berat badan kurang (*Underweight*)
- BMI 18.5 - 24.9 : Berat badan normal (*Normal weight*)
- BMI 25 - 29.9 : Kelebihan berat badan (*Overweight*)
- BMI ≥ 30 : Obesitas (*Obesity*)

Penjelasan Kategori BMI

- Berat Badan Kurang (BMI < 18.5): Individu dengan BMI kurang dari 18.5 dikategorikan memiliki berat badan kurang, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti malnutrisi, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan reproduksi. Pada populasi tertentu, seperti atlet atau individu

dengan metabolisme yang tinggi, BMI ini tidak selalu menunjukkan masalah kesehatan, tetapi dapat menjadi indikator penting untuk pemeriksaan lebih lanjut (Zhao *et al.*, 2022).

- Berat Badan Normal (BMI 18.5 - 24.9): Rentang BMI ini menunjukkan bahwa individu memiliki berat badan yang seimbang dengan tinggi badan mereka. Individu dalam kategori ini umumnya memiliki risiko rendah untuk penyakit terkait obesitas seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Menjaga BMI dalam kisaran ini umumnya dianggap sebagai target kesehatan yang optimal (Lee *et al.*, 2021).
- Kelebihan Berat Badan (BMI 25 - 29.9): Individu dengan BMI dalam rentang ini berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan masalah kesehatan terkait obesitas. Meskipun tidak tergolong obesitas, individu dengan BMI di atas 25 dapat mulai mengalami gangguan metabolik, seperti resistensi insulin, yang berkontribusi pada perkembangan diabetes (Nguyen *et al.*, 2023).
- Obesitas (BMI \geq 30): Obesitas, yang didefinisikan sebagai BMI lebih dari 30, merupakan faktor risiko utama untuk berbagai kondisi medis, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Individu dalam kategori ini memerlukan intervensi yang lebih serius untuk mengelola berat badan mereka dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan lebih lanjut (Harris *et al.*, 2022).

BMI merupakan alat yang sederhana dan efisien untuk melakukan skrining awal terkait status berat badan. Meskipun memiliki keterbatasan, terutama dalam hal mengukur komposisi tubuh dan distribusi lemak, BMI tetap menjadi indikator

yang bermanfaat untuk menilai potensi risiko kesehatan terkait kelebihan berat badan dan obesitas.

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan dan Obesitas

Faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan dan obesitas sangat beragam dan melibatkan aspek genetik, perilaku, sosial, serta lingkungan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor genetik dan lingkungan memainkan peran yang lebih besar dalam kenaikan berat badan daripada faktor genetik saja (Albuquerque *et al.*, 2021). Beberapa faktor utama yang memengaruhi kenaikan berat badan antara lain:

Faktor Makanan

Perilaku makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, sangat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji, makanan olahan, dan camilan tinggi kalori dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan. Makanan yang kaya akan kalori dan rendah gizi sering kali mengarah pada pola makan yang tidak sehat dan berlebihan, meningkatkan risiko obesitas (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Sebuah studi terbaru oleh Harris *et al.*, (2021) juga menemukan bahwa kebiasaan makan yang buruk, termasuk makan secara berlebihan saat stres atau perasaan negatif, dapat memperburuk masalah berat badan dalam jangka panjang. Makanan yang mengandung lemak trans dan kalori berlebih tidak hanya menyebabkan penambahan berat badan, tetapi juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolik yang berujung pada penyakit kronis seperti diabetes (Smith *et al.*, 2023).

Faktor Aktivitas Fisik

Gaya hidup sedentari, yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, berperan besar dalam kenaikan berat badan. Kurangnya olahraga atau gerakan tubuh yang tidak cukup dapat menyebabkan penurunan pembakaran kalori dan meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh. Penelitian oleh Chan *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tidak mencukupi memperburuk risiko obesitas, terutama pada individu yang menghabiskan waktu lama untuk duduk atau tidur. Berbagai studi juga menyatakan bahwa kebiasaan duduk yang berlebihan tanpa disertai aktivitas fisik dapat memperlambat metabolisme tubuh dan meningkatkan akumulasi lemak visceral, yang berisiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskular dan diabetes (Lee *et al.*, 2022). Untuk mencegah obesitas, penting bagi individu untuk aktif bergerak setiap hari, dengan rekomendasi 150 menit aktivitas fisik moderat per minggu (World Health Organization, 2021).

Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial dan fisik memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisik seseorang. Akses terhadap makanan sehat dan fasilitas olahraga yang memadai adalah faktor penting yang dapat menentukan apakah individu dapat mempertahankan berat badan yang sehat. Penelitian oleh Martin (2022) menunjukkan bahwa lingkungan perkotaan, yang sering kali tidak memiliki akses mudah ke pasar makanan sehat atau taman untuk berolahraga, meningkatkan risiko obesitas pada penduduknya. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, dengan akses ke fasilitas olahraga yang baik dan ketersediaan makanan bergizi, dapat membantu individu mengatur

berat badan mereka dengan lebih efektif. Selain itu, faktor sosial juga berperan penting, di mana pola makan tidak sehat dapat diperparah oleh norma sosial atau tekanan dari kelompok sebaya yang mempengaruhi kebiasaan makan (Simeon, 2023). Oleh karena itu, intervensi lingkungan yang melibatkan peningkatan akses terhadap pilihan makanan sehat dan promosi aktivitas fisik di tempat umum sangat penting untuk mengatasi obesitas.

Faktor Genetik dan Hormon

Faktor genetik memainkan peran penting dalam kecenderungan individu untuk mengalami kenaikan berat badan dan obesitas. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa variasi genetik dapat memengaruhi cara tubuh menyimpan lemak, serta bagaimana tubuh merespons faktor-faktor eksternal, seperti pola makan dan aktivitas fisik (Nguyen *et al.*, 2023). Beberapa gen yang terlibat dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme kalori dapat meningkatkan risiko obesitas pada individu yang membawa variasi tertentu dari gen-gen tersebut. Gen seperti FTO (*fat mass and obesity-associated gene*) telah ditemukan berhubungan dengan kecenderungan obesitas (Zhao *et al.*, 2022).

Selain faktor genetik, disfungsi hormon juga memainkan peran dalam penambahan berat badan. *Hipotiroidisme*, yang ditandai dengan rendahnya produksi hormon tiroid, mengurangi laju metabolisme tubuh dan dapat menyebabkan penambahan berat badan yang signifikan (Wang *et al.*, 2022). Disfungsi hormonal lainnya, seperti yang terjadi pada *Polycystic Ovarium Syndrome* (PCOS), dapat menyebabkan peningkatan kadar insulin dan testosteron, yang dapat meningkatkan akumulasi lemak tubuh, terutama di sekitar area perut

(Krause *et al.*, 2023). Penelitian oleh Liu *et al.*, (2021) juga menegaskan bahwa PCOS dapat memperburuk ketidakseimbangan metabolik dan meningkatkan risiko obesitas, terutama pada wanita muda yang belum menerima pengelolaan medis yang tepat.

2.3.4 Akibat Kelebihan Berat Badan dan Obesitas

Kelebihan berat badan dan obesitas memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa *overweight* dan obesitas berhubungan erat dengan peningkatan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, serta gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis (Gabriel & Caballero, 2021). Selain itu, obesitas juga memiliki dampak sosial yang signifikan, di mana individu yang mengalaminya sering kali menghadapi stigma sosial dan diskriminasi yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Lenhert *et al.*, 2023).

2.4 TNI AD

2.4.1 Pengertian

Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah angkatan bersenjata negara Republik Indonesia yang dibentuk berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2004. TNI memiliki peran penting dalam menjaga kedaulatan, keutuhan wilayah, dan keselamatan bangsa Indonesia dari ancaman luar dan dalam negeri. Pasal 2 dalam UU TNI menyatakan bahwa TNI bukan hanya sekedar angkatan bersenjata, melainkan sebagai alat negara yang mengutamakan kepentingan nasional dan menjaga integritas bangsa di atas segala perbedaan suku, ras, dan agama.

Tentara Nasional Indonesia tidak hanya terbatas pada angkatan darat, tetapi juga terdiri dari Angkatan Laut dan Angkatan Udara, yang bekerja sama untuk melaksanakan tugas negara dalam memastikan pertahanan dan keamanan nasional. TNI Angkatan Darat (TNI AD) sebagai bagian dari TNI, memiliki peran strategis dalam menjaga stabilitas nasional melalui tugasnya yang melibatkan operasi militer baik untuk perang maupun selain perang.

2.4.2 Peran, Fungsi, dan Tugas Pokok Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat

a. Peran Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD)

Peran utama TNI AD terletak pada pertahanan negara dengan menggunakan kekuatan darat. TNI AD berperan sebagai alat negara di bidang pertahanan, yang bertugas untuk mengatasi ancaman yang berpotensi merusak kedaulatan negara, baik dari ancaman militer maupun ancaman non-militer (seperti terorisme dan bencana alam).

Menurut Legionosuko & Prasetyo (2020), peran TNI AD tidak hanya terbatas pada pertempuran atau pertahanan militer, tetapi juga mencakup peran dalam penanggulangan terorisme dan bencana alam. TNI AD dilibatkan dalam penanggulangan ancaman domestik yang memerlukan keterlibatan militer, seperti dalam pengamanan objek vital nasional atau pemulihan kondisi pasca-konflik.

b. Fungsi Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat

TNI AD memiliki sejumlah fungsi yang sangat penting dalam menjaga pertahanan negara:

- Penangkal Ancaman Militer: Fungsi utama TNI AD adalah mencegah dan menanggulangi ancaman terhadap kedaulatan negara, seperti yang tertuang dalam Pasal 6 UU TNI (2004). Ini termasuk ancaman militer yang datang dari luar negeri dan ancaman bersenjata dari dalam negeri.
- Menindak Ancaman: Fungsi berikutnya adalah menindak ancaman yang dapat membahayakan negara, baik berupa ancaman dari kelompok bersenjata (terorisme, separatisme) maupun dari serangan asing.
- Pemulihan Keamanan: Dalam situasi gangguan keamanan, TNI AD bertanggung jawab untuk mengembalikan keadaan normal dan stabil. Ini termasuk bantuan dalam bencana alam dan kerusuhan sosial.

Seperti yang dijelaskan oleh Sumadinata (2022), TNI AD memiliki peran dalam penanganan bencana di berbagai wilayah Indonesia, dari pengamanan hingga penyelamatan korban. Fungsi TNI AD dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada militer tetapi juga menyentuh aspek kemanusiaan.

c. Tugas Pokok Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat

Tugas pokok TNI AD adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Selain itu, tugas pokok TNI AD juga mencakup melindungi seluruh bangsa Indonesia dari segala ancaman yang mengancam keutuhan negara.

Tugas TNI AD terbagi menjadi dua kategori utama:

Operasi Militer untuk Perang: Melibatkan pertempuran langsung dalam menjaga kedaulatan negara dari ancaman negara lain.

Operasi Militer Selain Perang: Ini meliputi berbagai operasi yang berfokus pada:

- Penanggulangan gerakan separatis bersenjata
- Pengamanan objek vital nasional
- Bantuan dalam penanggulangan terorisme
- Pengamanan kawasan perbatasan
- Bantuan dalam pencarian dan penyelamatan (SAR) (Widyaningrum & Rahmat, 2021).

Peran TNI AD juga diperluas dalam konteks operasi-operasi non-tradisional, termasuk mendukung pengamanan sosial dan ekonomi di seluruh Indonesia. TNI AD memiliki peran yang sangat strategis dalam menjaga dan mempertahankan keutuhan negara Indonesia.

2.5 Hubungan Stres, Perilaku *Emotional eating* , dan Obesitas

Penelitian yang dilakukan oleh Hillesund *et al.*, (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres, perilaku *emotional eating* , dan obesitas. Stres yang berkepanjangan meningkatkan kadar kortisol dalam tubuh, yang pada gilirannya mendorong individu untuk mencari kenyamanan melalui makanan, suatu perilaku yang sering disebut sebagai *emotional eating*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cuciureanu *et al.*, (2023), ditemukan bahwa individu yang mengalami stres emosional lebih cenderung makan berlebihan sebagai cara untuk meredakan ketegangan, yang akhirnya berkontribusi pada penimbunan lemak tubuh dan obesitas. Fenomena ini sangat relevan bagi anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD), yang sering menghadapi

stres berat akibat tuntutan pekerjaan dan lingkungan kerja yang penuh tekanan. Selain itu, beberapa penelitian lain juga menegaskan temuan ini.

Wolfe & Gibson (2022) mengkaji peran hormon, khususnya kortisol dan ghrelin, dalam memicu perilaku makan berlebihan sebagai respons terhadap stres, yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Johnson & Lee (2021) menambahkan bahwa stres psikososial berkelanjutan berhubungan langsung dengan *emotional eating*, terutama di kalangan individu dengan gangguan kecemasan atau depresi, sehingga memperburuk risiko obesitas.

Patel & Thomas (2023) mengidentifikasi bahwa stres pekerjaan yang tinggi, seperti yang sering dialami oleh pekerja kantoran dan anggota militer, berkontribusi pada peningkatan perilaku *emotional eating*, yang pada akhirnya berhubungan erat dengan peningkatan prevalensi obesitas. Temuan-temuan ini memperkuat pemahaman bahwa stres, baik dalam konteks pribadi maupun profesional, dapat mendorong perilaku makan berlebihan dan berisiko menyebabkan obesitas.

2.5.1 Faktor Demografis dalam Hubungan Stres, *Emotional eating* , dan Obesitas

Faktor demografis merupakan variabel yang berperan dalam memahami hubungan antara stres, *emotional eating* , dan kejadian obesitas. Dalam penelitian ini, faktor demografis yang dikaji meliputi usia, jenis kelamin, dan lama dinas.

a) Usia

Usia mempengaruhi respons fisiologis dan psikologis terhadap stres, pola makan, serta kecenderungan mengalami obesitas. Seiring bertambahnya usia, perubahan metabolisme dapat menyebabkan akumulasi

lemak tubuh yang lebih besar, terutama jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup (Nguyen *et al.*, 2023).

Pada individu yang lebih muda, tingkat stres sering kali lebih tinggi akibat tuntutan pekerjaan dan tekanan psikososial yang lebih besar (Harris *et al.*, 2022). Namun, individu yang lebih tua cenderung mengalami perubahan hormonal yang berdampak pada metabolisme, yang meningkatkan risiko obesitas (Webber *et al.*, 2021). Studi menunjukkan bahwa individu berusia di atas 40 tahun memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kenaikan berat badan akibat penurunan laju metabolisme dan perubahan kebiasaan makan (Simeon, 2023).

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga memainkan peran dalam bagaimana seseorang mengalami stres dan merespons *emotional eating*. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap *emotional eating* dibandingkan laki-laki, terutama dalam situasi stres tinggi (Cuciureanu *et al.*, 2023). Hal ini dikaitkan dengan perbedaan hormonal, terutama kadar estrogen dan progesteron, yang dapat mempengaruhi pola *emotional eating* dan kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi gula serta lemak (Sotos-Prieto *et al.*, 2022).

Di sisi lain, laki-laki lebih cenderung mengalami kenaikan berat badan akibat faktor stres yang berhubungan dengan tekanan pekerjaan dan gaya hidup kurang aktif (Zhao *et al.*, 2022). Pada lingkungan militer, penelitian menunjukkan bahwa anggota laki-laki lebih berisiko mengalami

obesitas karena pola makan yang kurang terkontrol serta gaya hidup yang lebih sedentari di luar jam dinas (Johnson & Lee, 2021).

c) Lama Dinas

Lama dinas dalam institusi militer dapat mempengaruhi tingkat stres dan pola makan. Penelitian oleh Webber *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa anggota militer dengan lama dinas lebih dari 10 tahun lebih rentan mengalami obesitas akibat penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia serta meningkatnya stres pekerjaan.

Anggota yang lebih lama bertugas di lingkungan militer sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi, jam kerja yang tidak teratur, serta pola makan yang tidak selalu sehat, yang semuanya dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan (Berry *et al.*, 2021). Selain itu, semakin lama seseorang berdinas, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami stres kronis yang berkontribusi terhadap perilaku *emotional eating* sebagai mekanisme coping (Rustiawan & Khasanah, 2024).