

Hubungan *Emotional Eating* dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Relationship Between Emotional Eating and Food Consumption Pattern with Obesity in Final Year College Students

Alifia Auliannisaa^{1*}, Bambang Wirjatmadi¹

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Alifia Auliannisaa
alifiaauliannisaa21@gmail.com

Submitted: 11-08-2022

Accepted: 25-11-2022

Published: 28-06-2023

Citation:

Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). The Relationship Between Emotional Eating and Food Consumption Pattern with Obesity in Final Year College Students. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 212–218. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.212-218>

Copyright:

©2023 by the authors, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan permasalahan gizi akibat adanya ketidakseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, seperti perilaku makan dan pola makan yang salah. Mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam kelompok dewasa awal yang rentan mengalami stres akademik sehingga dapat mempengaruhi perilaku makan dan pola makannya.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan pola konsumsi makan dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tahun 2022.

Metode: Desain penelitian *case control* digunakan dalam penelitian ini, dengan sampel 19 mahasiswa kelompok status gizi *overweight* dan obesitas dan 19 mahasiswa kelompok status gizi non-obesitas. Sampel didapatkan dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Wawancara *online* digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan bantuan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data dianalisis dengan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan obesitas ($p=0,501$) serta terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola konsumsi makan dengan obesitas ($p=0,022$) dengan nilai OR = 4,8 artinya mahasiswa yang dominan mengonsumsi makanan obesogenik memiliki risiko obesitas 4,8 kali lebih besar jika dibandingkan dengan mahasiswa yang dominan mengonsumsi sayur dan buah.

Kesimpulan: Pola konsumsi makan memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas. Mahasiswa sebaiknya mengurangi asupan makanan obesogenik serta meningkatkan asupan serat yaitu sayur dan buah sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya obesitas.

Kata kunci: Obesitas, *Emotional eating*, Pola konsumsi makan, Obesogenik

ABSTRACT

Background: Obesity is a nutritional problem due to an imbalance in nutrient intake with nutrition needs. Many factors can influence the development of obesity, such as eating behavior and wrong eating patterns. Final year students are included in the group of early adults who are prone to experiencing academic stress which can affect their eating behavior and eating patterns.

Objectives: The purpose of this study was to analyze the relationship between emotional eating and eating patterns with obesity in final year students at the Faculty of Public Health Universitas Airlangga in 2022.

Methods: Case-control research design was used in the study, with a sample of 19 students in the overweight and obesity group and 19 students in the non-obese group. Samples were obtained by using a simple random sampling method. Online

interviews were used as a data collection method with Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed by Chi-Square statistical test.

Results: The result of this study showed that there was no statistically significant relationship between emotional eating with obesity ($p=0,501$) and there was a statistically significant relationship between food consumption patterns with obesity ($p=0,022$) with OR value = 4,8, which means that students who predominantly consume obesogenic foods have a 4,8 times greater risk of obesity when compared to students who predominantly consume vegetables and fruit.

Conclusions: The food consumption pattern has a significant relationship with obesity. Students should reduce their intake of obesogenic foods and increase their fiber intake, namely vegetables and fruit so as to reduce the risk of obesity.

Keywords: Obesity, Emotional eating, Food consumption patterns, Obesogenic

PENDAHULUAN

Status gizi akan menggambarkan keselarasan antara asupan zat gizi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan kemampuan tubuh (Harjatmo, et al., 2017). Obesitas adalah masalah gizi yang disebabkan oleh kesenjangan antara asupan energi dan penggunaan energi dalam jangka panjang menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh (WHO, 2000). Energi yang berlebihan akan disimpan dalam jaringan lemak sehingga dapat menyebabkan penambahan berat badan. Kondisi obesitas salah satunya dapat ditandai dengan adanya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai normal (WHO, 2021).

Obesitas telah menjadi epidemi global (WHO, 2000). Pada tahun 2016, prevalensi obesitas di dunia pada orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun sebanyak lebih dari 1,9 miliar (WHO, 2016). Di Indonesia, prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi orang dewasa usia lebih dari 18 tahun yang mengalami obesitas sebesar 10,5% pada tahun 2007. Angka ini terus meningkat menjadi 14,8% di tahun 2013 dan 21,8% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas yang terjadi pada orang dewasa usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 22,37% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surabaya tahun 2018, prevalensi masyarakat yang mengalami obesitas sebesar 15,51% dengan proporsi laki-laki sebesar 14,65% dan perempuan sebesar 16,01%.

Obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor psikologis seperti stres, perilaku makan, dan pola makan Menurut (Robotham, 2008), stres pada mahasiswa paling berat dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahun keempat ke atas atau tingkat akhir. Hal ini karena mereka sering menganggap adanya tekanan dan beban, seperti harus menyelesaikan studi atau kuliah, mengerjakan tugas akhir, serta kecemasan dan persiapan memasuki dunia kerja (Hamdan,

2011). Salah satu bentuk koping terhadap stres yang sering dilakukan adalah *emotional eating*. *Emotional eating* diartikan sebagai respon terhadap stres atau kegagalan untuk mengatasi stres yang dimanifestasikan dengan perilaku makan berlebih dari kebutuhan dan menyebabkan penambahan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Perilaku *emotional eating* jangka panjang dan persisten dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau pola makan tidak sehat, berat badan, dan kesehatan yang buruk (Sukianto, Marjan and Fauziyah, 2020). Perilaku *emotional eating* akan berpengaruh pada pola konsumsi makan seseorang. Seseorang yang menunjukkan perilaku *emotional eating* memiliki kecenderungan untuk makan berlebihan dan mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan mengandung gula berlebih (El Ansari and Berg-Beckhoff, 2015). Pola makan yang tidak tepat, bagi dari segi kualitas maupun kuantitas, dapat berperan dalam kejadian obesitas. Mengonsumsi makanan dalam porsi besar yang melebihi kebutuhan, bersamaan dengan makanan yang tinggi energi, lemak, karbohidrat sederhana, dan rendah serat adalah pola makan yang menyebabkan obesitas (Sudargo, 2014). Kelebihan asupan energi nantinya akan disimpan dalam bentuk lemak. Kapasitas tubuh untuk menyimpan lemak tidak dibatasi, oleh karena itu lemak yang dihasilkan oleh konsumsi zat gizi makro akan menyebabkan peningkatan lemak dan akhirnya terjadi peningkatan jaringan adiposa, yang akan menyebabkan obesitas (Evan, Wiyono and Candrawati, 2017). Kondisi stres mengakibatkan seseorang untuk mengonsumsi makanan obesogenik. Pangan obesogenik merupakan pangan yang dapat meningkatkan risiko obesitas, seperti *fast food*, *junk food*, minuman berpemanis. Pangan tersebut diketahui memiliki kandungan energi, lemak, dan gula yang tinggi namun rendah serat. Perubahan pada pola makan yang kurang tepat dapat memicu terjadinya obesitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan pola konsumsi makan dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Lokasi ini dipilih

karena berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait status gizi yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga didapatkan sebanyak 59 mahasiswa memiliki status gizi *overweight* dan obesitas.

METODE

Observasional analitik merupakan jenis penelitian yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian dengan pendekatan *case control*. Seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang memasuki semester akhir pada tahun 2022, yaitu mahasiswa angkatan 2018, baik program studi S1 Gizi maupun Ilmu Kesehatan Masyarakat merupakan populasi yang digunakan dalam penelitian. Mahasiswa angkatan 2018 sejumlah 304 orang dilakukan *screening* awal berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebanyak 270 mahasiswa perempuan. Jenis kelamin semua responden yang diteliti adalah perempuan. Hal ini melihat jumlah mahasiswa perempuan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki sehingga sampel dapat lebih representatif. Desain *case-control* digunakan peneliti dalam penelitian ini, yaitu dilakukan perbandingan antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol. Kriteria kelompok kasus yaitu responden yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas, sedangkan kriteria kelompok kontrol yaitu responden yang memiliki status gizi non-obesitas. *Simple random sampling* merupakan metode yang digunakan dalam pengambilan sampel. Total sampel yang diperlukan sebesar 38 sampel yang terdiri dari 19 sampel kelompok kasus dan 19 sampel kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner karakteristik responden, *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) serta *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Kuesioner karakteristik responden digunakan untuk mencatat data diri responden, seperti kode, jenis kelamin, usia, data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, faktor genetik obesitas, dan besaran uang saku. Data berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan pengukuran mandiri oleh responden yang sebelumnya sudah diberikan panduan tata cara pengukuran yang baik dan benar kemudian hasil pengukuran dilaporkan kepada peneliti disertai dengan dokumentasi pengukuran. Panduan tata cara pengukuran diberikan setelah responden mendapatkan penjelasan sebelum persetujuan menjadi responden penelitian dan menyetujui *informed consent* dengan menandatangani. Data berat badan dan tinggi badan tersebut digunakan untuk menentukan status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta diklasifikasikan menurut WHO *Western Pasific Region*.

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) digunakan untuk mengukur tingkat *emotional eating* responden. Dalam kuesioner tersebut terdapat 13 item pertanyaan serta setiap pertanyaan terdiri dari 5 kategori pilihan jawaban berupa skala *Likert* dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu) (Strien, et al., 1986). Penilaian *emotional eating* dilakukan dengan cara mendapatkan skor rata-rata, kemudian akan dikategorikan menjadi dua, yaitu *emotional eating* tinggi jika skor rata-rata $> 2,35$ dan *emotional eating* rendah jika skor rata-rata $\leq 2,35$ (Jansen et al., 2011).

Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengetahui pola makan dan kebiasaan makan responden dalam kurun waktu tertentu. Kuesioner FFQ berisikan daftar makanan dan/atau minuman obesogenik serta sumber serat, yaitu sayur dan buah. Frekuensi konsumsi akan dilihat dalam satu bulan terakhir yang kemudian akan dikategorikan menjadi dua, yaitu dominan obesogenik (frekuensi obesogenik $>$ frekuensi sayur dan buah) dan dominan sayur dan buah (frekuensi sayur dan buah $>$ frekuensi obesogenik). Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif maupun inferensial. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* apabila data berskala nominal. Uji normalitas dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Pengumpulan data primer dilakukan pada bulan Juni – Juli 2022. Penelitian ini telah disetujui untuk dilakukan penelitian oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sebagaimana tercantum dalam surat nomor: 114/EA/KEPK/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian yang diteliti dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, uang saku, dan faktor genetik obesitas.

Pada karakteristik jenis kelamin, telah dilakukan *screening awal* dan kriteria inklusi untuk menjadi responden penelitian adalah berjenis kelamin perempuan sehingga didapatkan total seluruh responden (100%) memiliki jenis kelamin perempuan. Menurut Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 22 tahun, baik pada kelompok *overweight* dan obesitas maupun kelompok non-obesitas. Pada usia tersebut termasuk ke dalam kelompok usia dewasa awal, yaitu 19 – 29 tahun (Pritasari, 2017). Besaran uang saku responden dikategorikan menjadi lima. Hasil tabulasi silang menurut Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden pada kelompok *overweight* dan obesitas serta kelompok non-obesitas memiliki uang saku sebesar Rp 500.000 – Rp 1.000.000, dengan persentase 42,1% untuk kelompok *overweight* dan obesitas dan 31,6% untuk kelompok non-obesitas. Menurut keterangan responden saat wawancara,

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Karakteristik	Overweight & Obesitas		Non-Obesitas	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	0	0	0	0
Perempuan	19	100	19	100
Usia				
21 tahun	8	42,1	3	15,8
22 tahun	8	42,1	14	73,7
23 tahun	3	15,8	2	10,5
Uang Saku				
< Rp 500.000	4	21,1	4	21,1
Rp 500.000 – Rp 1.000.000	8	42,1	6	31,6
Rp 1.000.001 – Rp 1.500.000	3	15,8	3	15,8
Rp 1.500.001 – Rp 2.000.000	1	5,3	2	10,5
> Rp 2.000.001	3	15,8	4	21,1
Faktor Genetik Obesitas				
Ada	17	89,5	11	57,9
Tidak ada	2	10,5	8	42,1

responden mengutarakan bahwa selama di rumah mereka mendapatkan uang saku dengan jumlah yang tidak pasti dan jumlahnya berkurang untuk setiap bulan jika dibandingkan dengan uang saku yang mereka dapatkan ketika masih ada kegiatan perkuliahan di kampus. Pada karakteristik faktor genetik obesitas, sebagian besar responden, baik pada kelompok *overweight* dan obesitas maupun pada kelompok non-obesitas, memiliki faktor genetik obesitas dari orang tua, yaitu masing-masing sebesar 89,5% dan 57,9%. Faktor genetik obesitas ditentukan berdasarkan status gizi orang tua responden. Jika salah satu orang tua responden memiliki status gizi *overweight* atau obesitas, maka dapat dikatakan responden memiliki faktor genetik obesitas. Faktor genetik terlibat dalam metabolisme tubuh manusia yang berkaitan dengan akumulasi lemak di adiposit dan terlibat dalam perilaku makan (Henuhili, 2010).

Tingkat *emotional eating* dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu kategori *emotional eating* tingkat rendah (jika skor rata-rata $\leq 2,35$) dan kategori *emotional eating* tingkat tinggi (jika skor rata-rata $> 2,35$). Tabel 2

menunjukkan sebagian besar responden, baik pada kelompok *overweight* dan obesitas maupun pada kelompok non-obesitas, memiliki tingkat *emotional eating* yang rendah masing-masing sebesar 57,9% dan 68,4%. Namun, pada tingkat *emotional eating* yang tinggi diketahui responden kelompok *overweight* dan obesitas lebih dominan, yaitu sebesar 42,1%. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square* menghasilkan *p-value* 0,501, menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada responden. Hasil riset ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Sukianto et al., (2020), hasil statistik uji menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan status gizi tenaga administrasi pendidikan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan *p-value* 0,503. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sejalan yaitu tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan *Body Mass Index* (BMI) pada remaja dengan *p-value* 0,958 (Sholeha, 2014).

Tabel 2. Hubungan *Emotional Eating* dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Variabel	Overweight & Obesitas		Non-Obesitas		<i>p-value</i>	OR
	n	%	n	%		
<i>Emotional Eating</i>						
Rendah	11	57,9	13	68,4	0,501	0,63
Tinggi	8	42,1	6	31,6		
Pola Konsumsi Makan						
Dominan Obesogenik	12	63,2	5	26,3	0,022*	4,8
Dominan Sayur dan Buah	7	36,8	14	73,7		

*signifikan : *p-value* < 0,05

Namun, riset ini bertolak belakang dengan studi yang dilaksanakan oleh Péneau et al., (2013). Penelitian ini melibatkan responden penelitian yang jumlahnya lebih banyak, yaitu 35.641 responden dan termasuk jenis penelitian kohort prospektif yang sebelumnya dilakukan.

Dalam riset ini, tidak adanya hubungan antara *emotional eating* dengan obesitas dapat disebabkan oleh sejumlah kemungkinan faktor, yaitu responden menggunakan mekanisme koping terhadap kondisi stres dan emosi yang efektif atau perilaku *emotional eating* bukan merupakan cara dan koping yang dijalani oleh responden. Menurut Blackman & Kvaska (2011) dalam Economy (2013), pencegahan *emotional eating* dapat dilakukan dengan melampiaskan keinginan dengan cara selain makan, seperti teknik pengurangan stres dan melakukan suatu kegiatan yang melibatkan penggunaan tangan.

Berdasarkan hasil wawancara, responden yang memiliki tingkat *emotional eating* yang rendah mengatakan bahwa jika mereka berada pada suatu kondisi emosional tertentu (misalnya marah, cemas, khawatir, tegang, kesal) mereka cenderung tidak berselera untuk makan. Dengan kata lain, responden cenderung membatasi asupan makan ketika mengalami kondisi emosional tersebut. Kondisi membatasi asupan makan ini mengarah pada perilaku *restrained eating*. *Restrained eating* merupakan perilaku makan untuk melawan dorongan makan atau membatasi makan. *Emotional eating* adalah perilaku makan yang responsif terhadap tekanan yang dapat berakibat terhadap peningkatan asupan makanan (*overeating*) atau penurunan asupan makanan (*undereating*) (Sukianto, Marjan, & Fauziah, 2020). Kondisi penurunan asupan makan dapat terjadi pada awal situasi stres dimana kelenjar suprarenalis (adrenal) akan menghasilkan hormon adrenalin yang dapat mengurangi nafsu makan (van der Valk, Savas and van Rossum, 2018).

Penelitian ini juga melakukan analisa uji hubungan antara pola konsumsi makan dengan obesitas pada responden. Tabel 3 menunjukkan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu satu bulan yang lalu terhitung saat pengambilan data, didapatkan bahwa kelompok *overweight* dan obesitas lebih dominan mengonsumsi makanan obesogenik, yaitu sebesar 63,2%, sedangkan konsumsi sayur dan buah didapatkan hasil sebesar 36,8%. Pada kelompok responden dengan status gizi non-obesitas, dominan mengonsumsi sayur dan buah, yaitu sebesar 73,7%, sedangkan konsumsi makanan obesogenik hanya sebesar 26,3%. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,022, yang artinya terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola konsumsi makanan obesogenik dengan status gizi obesitas responden. Nilai *odds ratio* yang didapatkan sebesar 4,8 yang membuktikan

responden yang dominan mengonsumsi kelompok makanan obesogenik memiliki risiko *overweight* dan obesitas 4,8 kali lebih besar daripada responden yang dominan mengonsumsi kelompok sayur dan buah.

Riset ini konsisten dengan riset lain yang menunjukkan sebanyak 68,9% responden dari 45 responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi atau gizi lebih memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi sering (> 4 kali per minggu), di mana jenis *junk food* seperti *fried chicken*, makan ringan dalam kemasan, dan minuman berpemanis atau *soft drink* yang paling sering dikonsumsi (Izhar, 2020). Pangan obesogenik merupakan pangan yang dapat meningkatkan risiko obesitas, seperti makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman berpemanis (Sulistyaningrum, Hadi and Julia, 2015). Makanan obesogenik merupakan makanan yang tergolong kurang sehat karena cenderung mengandung energi, lemak, karbohidrat sederhana yang tinggi serta rendah serat. Kecenderungan untuk konsumsi jenis makanan yang tinggi lemak jenuh dan gula serta rendah serat dapat menyebabkan *overweight*, obesitas, serta dapat menambah radikal bebas dalam tubuh yang memicu berbagai macam penyakit degeneratif (Sari, Masriadi and Arman, 2018). Seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* 3 kali seminggu atau lebih memiliki kemungkinan 3,28 kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih daripada seseorang yang jarang mengonsumsi (Datar and Nicosia, 2012).

Pada saat melakukan wawancara atau tanya jawab dengan masing-masing responden, mayoritas responden mengutarakan selama memasuki semester akhir mereka mengalami perubahan pola makan. Pola makan yang dimaksud adalah responden menjadi lebih sering mengonsumsi *snack* atau “ngemil” dan lebih sering mengonsumsi *fast food* atau *junk food* yang dibeli melalui aplikasi pemesanan *online*. Konsumsi *snack* atau “ngemil” yang meningkat frekuensinya ini dilakukan bersamaan dengan proses mengerjakan skripsi dengan tujuan untuk menemani dan meminimalisir rasa bosan ketika mengerjakan skripsi tersebut.

Pada responden kelompok *overweight* dan obesitas, rata-rata konsumsi *snack* atau “ngemil” bisa mencapai 5 kali, sementara itu rata-rata konsumsi *snack* atau “ngemil” responden pada kelompok non-obesitas sebanyak 3 kali dalam satu hari. Konsumsi *junk food* yang sering dapat meningkatkan simpanan kalori di dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *overweight* (Datar and Nicosia, 2012) sebab tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung karbohidrat sederhana, lemak, garam, dan pengawet atau pewarna, tetapi rendah kandungan vitamin dan serat (Darvishi et al., 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara pola konsumsi makan dengan obesitas pada responden. Namun, tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan obesitas. Responden disarankan untuk mengurangi asupan makanan obesogenik serta meningkatkan asupan serat, yaitu sayur dan buah sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Selain itu, responden juga sebaiknya dapat mengimplementasikan gizi seimbang dalam konsumsi makanannya setiap hari agar dapat memenuhi kebutuhan asupan zat gizi sehari-hari. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan analisis terkait perilaku makan yang lain, seperti *external eating* dan *restrained eating* yang mungkin dapat berpengaruh pada kejadian obesitas.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. R. Bambang Wirjatmadi, dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengajaran kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para responden dan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- El Ansari, W. and Berg-Beckhoff, G. (2015) 'Nutritional Correlates of Perceived Stress among University Students in Egypt.', *International journal of environmental research and public health*, 12(11), pp. 14164–14176. doi: 10.3390/ijerph121114164.
- Darvishi, L. *et al.* (2013) 'Relationship between Junk Foods Intake and Weight in 6-7 Years Old Children, Shahin Shahr and Meymeh, Iran', *Journal of education and health promotion*, 2, p. 2. doi: 10.4103/2277-9531.106638.
- Datar, A. and Nicosia, N. (2012) 'Junk Food in Schools and Childhood Obesity', *Journal of policy analysis and management: [the journal of the Association for Public Policy Analysis and Management]*, 31(2), pp. 312–337. doi: 10.1002/pam.21602.
- Economy, A. M. (2013) 'Exploring The Association between Emotions and Eating Behavior III', in.
- Evan, Wiyono, J. and Candrawati, E. (2017) 'Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News*, 2, pp. 708–717.
- Henuhili, V. (2010) *Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan Perilaku Makan, Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Izhar, M. D. (2020) 'Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), p. 1. doi: 10.35842/formil.v5i1.296.
- Jansen, A. *et al.* (2011) 'The Proof of The Pudding is In The Eating: is The DEBQ-External Eating Scale a Valid Measure of External Eating?', *The International journal of eating disorders*, 44(2), pp. 164–168. doi: 10.1002/eat.20799.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Laporan Nasional RISKESDAS 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 198. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Lazarevich, I. *et al.* (2015) 'Psychometric Characteristics of The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and Obesity in Mexican University Students', *Nutricion hospitalaria*, 31(6), pp. 2437–2444. doi: 10.3305/nh.2015.31.6.8960.
- Péneau, S. *et al.* (2013) 'Sex and Dieting Modify the Association between Emotional Eating and Weight Status', *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6), pp. 1307–1313. doi: 10.3945/ajcn.112.054916.
- Robotham, D. (2008) 'Stress Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda', *Higher Education*, 56, pp. 735–746. doi: 10.1007/s10734-008-9137-1.
- Sari, A., Masriadi, M. and Arman, A. (2018) 'Risk Factors of Cataract Incidence in Patients Men Age 40-55 Years at Pertamina Hospital Balikpapan', *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 1(2), pp. 61–67.
- Sholeha, L. I. A. (2014) *Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat, Skripsi*.
- Sudargo, T. (2014) *Pola Makan dan Obesitas*. Edited by Hakimi and S. E. Irianto. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q. and Fauziyah, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta', *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), p. 113. doi: 10.35842/ilgi.v3i2.135.
- Sulistyaningrum, E., Hadi, H. and Julia, M. (2015)

- 'Persepsi Ibu Tentang Makanan Obesogenis sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), p. 150. doi: 10.22146/ijcn.22922.
- van der Valk, E. S., Savas, M. and van Rossum, E. F. C. (2018) 'Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals?', *Current obesity reports*, 7(2), pp. 193–203. doi: 10.1007/s13679-018-0306-y.
- WHO (2000) *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation.*, World Health Organization technical report series. Switzerland.
- WHO (2021) *Obesity and Overweight*, <https://www.who.int/>. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.