

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA

Elshinta Rachmawati

Abstrak

Obesitas menduduki peringkat ketiga penyebab gangguan kesehatan kronis. Epidemik obesitas menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pesat. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 21,8% remaja usia 18 tahun keatas mengalami obesitas. Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya obesitas adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional Eating* dapat berdampak pada kesehatan umum karena kelebihan asupan energi dan terganggunya kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik *stratified random sampling* dengan sampel sebanyak 108 responden. Hasil analisis dari uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan *emotional eating*, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{ value} < 0,05$) dengan nilai OR berturut-turut (OR 95% CI = 3,32; 27,21; 4,479; 4,195;-) dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{ value} = 0,409$; OR 95% CI = 1,442). Pengambilan data pada penelitian memiliki keterbatasan waktu untuk menggali lebih dalam penyebab dari *emotional eating* sehingga diperlukan pengkajian lebih lanjut dengan waktu pelaksanaan pengambilan data yang lebih panjang.

Kata Kunci: *emotional eating*, mahasiswa, obesitas

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL EATING WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN STUDENTS AT FACULTY OF HEALTH SCIENCE UPN “VETERAN” JAKARTA

Elshinta Rachmawati

Abstract

Obesity is the third leading cause of chronic health problems. The obesity epidemic is one of the biggest global public health challenges that continues to increase rapidly. Based on Riskesdas data for 2018, 21.8% of adolescents aged 18 and over are obese. One of the factors that causes obesity is emotional eating behavior. Emotional eating can have an impact on general health due to excess energy intake and disruption of mental health. To identify the relationship between emotional eating with the incidence of obesity in students at the Faculty of Health Science UPN “Veteran” Jakarta. The research design used a cross-sectional study and stratified random sampling technique involving 108 respondents. Chi-square analysis results showed that there was a relationship between emotional eating, energy intake, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake with the incidence of obesity in students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta (p value < 0,05) with OR values (OR 95% CI = 3,32; 27,21; 4,479; 4,195;-) and there is no relationship between stress levels and the incidence of obesity in students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta (p value = 0,409; OR 95% CI = 1,442). Data collection in research has limited time to dig deeper into the causes of emotional eating so that further studies are needed with a longer data collection time.

Keyword : emotional eating, obesity, student