

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, POLA KONSUMSI MAKAN, DAN
SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR



Oleh :

ALIFIA AULIANNISAA

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, POLA KONSUMSI MAKAN, DAN
SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR



Oleh :

ALIFIA AULIANNISAA
NIM. 101811233064

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 26 Agustus 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan



Tim Penguji :

- a) Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH., GCAS, Ph.D
- b) Prof. R. Bambang Wirjatmadi, dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK
- c) Dr. Widati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp.GK

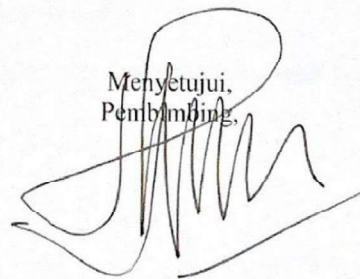
SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

ALIFIA AULIANNISAA
NIM. 101811233064

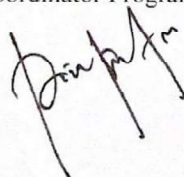
Surabaya, 8 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,


Prof. R. Bambang Wirjatmadi, dr. M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK
NIDN. 194909201977031002

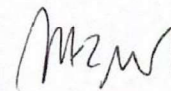
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D
NIP. 198812032019083201

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Alifia Auliannisaa
NIM : 101811233064
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, POLA KONSUMSI MAKAN, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 8 September 2022



Alifia Auliannisaa
NIM. 101811233064

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul **“HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, POLA KONSUMSI MAKAN, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR”**, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah program Sarjana (S1) Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan mengenai hubungan antara *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir. Skripsi ini mengambil data di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang sedang memasuki tingkat akhir pada 2022. Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu kelompok yang berisiko untuk mengalami stres akibat akademik sehingga dapat berpengaruh pada perilaku makan *emotional eating* dan pola konsumsi makan. Selain itu, kegiatan perkuliahan dari rumah akibat pandemi COVID-19 dan penyusunan tugas akhir yang banyak dilakukan di depan laptop dapat menimbulkan *sedentary lifestyle*.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. R. Bambang Wirjatmadi, dr. M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, motivasi, koreksi, dukungan, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D., selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
4. Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH., GCAS., Ph.D., selaku ketua penguji skripsi dan Dr. Widati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp.GK., selaku anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan adik penulis, yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat dalam kelancaran selama proses perkuliahan.
6. Teman-teman terdekat selama perkuliahan, Cintadea Herviana, Laurentia Civita, Bertaniezia Nur Azizah yang selalu menemani, memberi semangat, saling menghibur, serta membantu selama perkuliahan.
7. Responden yang bersedia mengikuti penelitian dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian laporan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat berguna, baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 8 September 2022

ABSTRACT

Obesity is a nutritional problem caused by the gap between nutrient intake with nutrition needs. Many factors can influence the occurrence of obesity, such as eating behavior, wrong eating patterns, and a sedentary lifestyle. 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. The purpose of this study was to analyze the relationship between emotional eating, eating patterns, and a sedentary lifestyle with obesity in final-year students at the Faculty of Public Health Airlangga University in 2022.

This research was an analytic observational study using a case-control research design. The sample used in the study was 38 final-year students consisting of 19 students in the case group and 19 students in the control group. Samples were obtained by using a simple random sampling method. The data obtained were analyzed using the Chi-Square statistical test and Independent T-Test according to the data obtained.

The result of this study showed that there was a relationship between genetic factors of obesity ($p=0,027$), food consumption patterns ($p=0,022$), fat intake ($p=0,003$), and energy from fat ($p=0,007$) with obesity. However, there was no relationship between pocket money ($p=0,943$) and obesity. There was no relationship between emotional eating ($p=0,501$) and obesity. There was no relationship between intake of micronutrients [energy ($p=0,784$), protein ($0,879$), carbohydrates ($p=0,758$), energy from protein ($p=1,000$), energy from carbohydrate ($p=0,679$)] and obesity. There was also no relationship between a sedentary lifestyle ($p=0,740$) and obesity.

The conclusion from this study is that respondents who have obesity genetic factors, obesogenic dominant food consumption patterns, and experience excessive daily fat intake are associated with obesity. Regular weight measurement, dietary regulation, reducing a sedentary lifestyle and doing physical activity are suggested as an effort to reduce the risk of obesity.

Keywords : *obesity, emotional eating, food consumption patterns, macronutrients intake, sedentary lifestyle*

ABSTRAK

Obesitas adalah masalah gizi yang disebabkan oleh kesenjangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, seperti perilaku makan, pola makan yang salah, dan *sedentary lifestyle*. Mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam kelompok dewasa awal yang rentan mengalami stres akademik sehingga dapat mempengaruhi perilaku makan dan pola makannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *case control*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian sebesar 38 mahasiswa tingkat akhir yang terdiri dari 19 mahasiswa kelompok kasus dan 19 mahasiswa kelompok kontrol. Sampel didapatkan dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Data yang sudah didapatkan dianalisis dengan menggunakan uji statistik metode *Chi-Square* dan *Independent t-Test* sesuai dengan data yang didapatkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan faktor genetik obesitas ($p=0,027$), pola konsumsi makan ($p=0,022$), asupan lemak ($p=0,003$), dan energi dari lemak ($p=0,007$) dengan kejadian obesitas. Namun, tidak terdapat hubungan antara uang saku ($p=0,943$) dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* ($p=0,501$) dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro [energi ($p=0,784$), protein ($p=0,879$), karbohidrat ($p=0,758$), energi dari protein ($p=1,000$), energi dari karbohidrat ($p=0,679$)] dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan pula antara *sedentary lifestyle* ($p=0,740$) dengan obesitas.

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah responden yang memiliki faktor genetik obesitas, pola konsumsi makanan dominan obesogenik, serta mengalami asupan lemak harian berlebih berhubungan dengan kejadian obesitas. Pengukuran berat badan secara berkala, pengaturan pola makan, dan mengurangi *sedentary lifestyle* serta melakukan aktivitas fisik disarankan sebagai upaya untuk mengurangi risiko kejadian obesitas.

Kata kunci : obesitas, *emotional eating*, pola konsumsi makan, asupan zat gizi makro, *sedentary lifestyle*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 11
2.1 Obesitas	11
2.2 <i>Emotional Eating</i>	17
2.3 Pola Konsumsi Makan	24
2.4 Tingkat Konsumsi Gizi	28
2.5 <i>Sedentary Lifestyle</i>	32
2.6 Mahasiswa Tingkat Akhir	36
2.7 Penilaian Asupan Makan.....	37
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	 40
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	40
3.2 Hipotesis Penelitian.....	44
 BAB IV METODE PENELITIAN	 45
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	45
4.2 Populasi Penelitian	45
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	45
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	49
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
4.7 Kerangka Operasional	58
4.8 Teknik Analisis Data.....	58
 BAB V HASIL PENELITIAN	 60

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
5.2 Karakteristik Responden	61
5.3 <i>Emotional Eating</i>	65
5.4 Pola Konsumsi Makan	66
5.5 Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	68
5.6 <i>Sedentary Lifestyle</i>	73
5.7 Hubungan antar Variabel yang Berhubungan	79
5.8 Rekapitulasi Hubungan Antar Variabel	80
BAB VI PEMBAHASAN	82
6.1 Karakteristik Responden	82
6.2 <i>Emotional Eating</i>	86
6.3 Pola Konsumsi Makan	88
6.4 Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	90
6.5 <i>Sedentary Lifestyle</i>	94
6.6 Keterbatasan Penelitian	96
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	98
7.1 Kesimpulan.....	98
7.2 Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Klasifikasi IMT Menurut WHO.....	17
2.2	Klasifikasi IMT Menurut PGN.....	17
2.3	Distribusi Item Pertanyaan Kuesioner DEBQ.....	21
4.1	Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	50
5.1	Distribusi Usia pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	62
5.2	Distribusi Uang Saku pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	63
5.3	Distribusi Faktor Genetik Obesitas pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	64
5.4	Distribusi Kategori <i>Emotional Eating</i> pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	65
5.5	Distribusi Pola Konsumsi Makan pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	67
5.6	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	68
5.7	Distribusi Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	69
5.8	Distribusi Energi dari Zat Gizi Makro pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	72
5.9	Distribusi Kategori <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Responden <i>Overweight</i> dan Obesitas serta Non-Obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2022.....	74
5.10	Hasil Uji Regresi Logistik.....	79
5.11	Rekapitulasi Hubungan Antar Variabel.....	80

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	40
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	58
5.1	Total Aktivitas Sedentari Kelompok <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	75
5.2	Total Aktivitas Sedentari Kelompok <i>Overweight</i> dan Obesitas di <i>Weekdays</i>	76
5.3	Total Aktivitas Sedentari Kelompok <i>Overweight</i> dan Obesitas di <i>Weekend</i>	76
5.4	Total Aktivitas Sedentari Kelompok Non-Obesitas.....	77
5.5	Total Aktivitas Sedentari Kelompok Non-Obesitas di <i>Weekdays</i>	78
5.6	Total Aktivitas Sedentari Kelompok Non-Obesitas di <i>Weekend</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	111
2.	Pernyataan Kesediaan Partisipasi Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	113
3.	Kuesioner Karakteristik Responden.....	114
4.	Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	116
5.	Kuesioner <i>Sedentary Lifestyle</i>	118
6.	Lembar <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	120
7.	Formulir <i>Food Recall</i>	122
8.	Sertifikat Lolos Kaji Etik.....	124
9.	Hasil SPSS.....	125
10.	Dokumentasi.....	134

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
>	= lebih dari
≤	= kurang dari sama dengan
≥	= lebih dari sama dengan
%	= persen
=	= sama dengan
&	= dan
kg	= kilogram
m	= meter

Daftar Singkatan

IMT	= Indeks Massa Tubuh
WHO	= <i>World Health Organization</i>
WNPg	= Widya karya Nasional Pangan dan Gizi
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
URT	= Ukuran Rumah Tangga
RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IPK	= Indeks Prestasi Kumulatif
S1	= Strata Satu
SPSS	= <i>Statistical Program for Social Science</i>
SBQ	= <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i>
DEBQ	= <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
COVID-19	= <i>Corona Virus Disease 2019</i>
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan