

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JANUARI 2024

ZAHRA NESYA ANGGRAINI
HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH MAHASISWA

VI Bab, 167 Halaman, 11 Tabel, 2 Gambar, 13 Lampiran

Latar Belakang : Persen lemak tubuh perlu mendapatkan perhatian khusus terutama pada masa remaja, karena apabila masalah tersebut muncul pada usia remaja cenderung akan berlanjut hingga usia dewasa dan lansia serta akan menyebabkan masalah gizi dan penyakit lainnya. Permasalahan ini tentu adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seperti, *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi.

Tujuan : Mengidentifikasi hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa.

Metode : Desain penelitian berupa *cross sectional* yang dilakukan pada bulan September 2023 di Universitas Esa Unggul. Jumlah sampel sebanyak 108 responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner EADES, FFQ, PAL, dan Pengetahuan Gizi. Data persen lemak tubuh diukur menggunakan BIA. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian : Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan persen lemak tubuh ($p= 0.097$; $r= 0.161$), terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan persen lemak tubuh ($p= 0.026$; $r= -0.214$), terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh ($p= 0.000$; $r= -0.365$), dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh ($p= 0.053$; $r= 0.187$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan persen lemak tubuh, terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan persen lemak tubuh, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh, dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh.

Saran : Bagi mahasiswa yang mempunyai masalah pada persen lemak tubuh, maka perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan cara menambah frekuensi jalan sehat, senam, bersepeda dan lainnya. Jagalah pola makan, terutama dengan mengonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi asupan minuman manis dan makanan tinggi lemak.

Kata kunci : persen lemak tubuh, *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, pengetahuan gizi.