

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini mengalami beban ganda dari masalah penyakit menular yang belum terselesaikan dan peningkatan insiden penyakit tidak menular yang terjadi secara signifikan (Kemenkes, 2020). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung dan obesitas meningkat pada orang berusia di atas 15 tahun dibandingkan tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi obesitas bertambah pada tahun 2013 yaitu 15,4% menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2020). Obesitas adalah faktor risiko penyakit tidak menular lainnya yang meningkatkan terjadinya faktor metabolik (penyakit jantung, diabetes, kanker, hipertensi, dislipidemia). Seseorang yang mengalami obesitas memiliki persen lemak tubuh yang tinggi sebagai cadangan lemak dalam tubuh (Solikhah et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa persen lemak tubuh yang tinggi berkaitan erat dengan obesitas dan dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular, dislipidemia, osteoarthritis, diabetes mellitus tipe 2, dan kanker serta beberapa jenis penyakit lainnya (Ariana, 2016). Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memantau persen lemak tubuh secara rutin karena merupakan salah satu indikator kesehatan tubuh (Kaharina et al., 2021). Salah satunya adalah indikator kesehatan tubuh pada mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses perkembangan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal, yaitu antara usia 18 sampai 24 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). 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 (Arifiyanti et al., 2016). Khususnya bagi remaja putri, kecukupan asupan gizi menjadi perhatian karena berhubungan dengan persiapan menjadi calon ibu (Hidana et al., 2022). Masalah gizi pada usia remaja, meliputi persen lemak tubuh kurang maupun

persen lemak tubuh lebih, akan berisiko terkena penyakit seperti penyakit menular dan tidak menular. Jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa dan menikah, hal itu dapat mempengaruhi kesehatan pada janin yang dikandungnya (Dwimawati, 2020).

Hal selaras juga dibuktikan oleh penelitian tentang obesitas pada 150 mahasiswa (75 laki-laki dan 75 perempuan) di Universitas Gadjah Mada dan Universitas Teknologi Yogyakarta yang telah dilakukan oleh Wardani et al (2015). Hasilnya didapatkan sebanyak 29,4% laki-laki memiliki persen lemak tubuh diatas 25%, dan 17,4% perempuan memiliki persen lemak tubuh diatas 35% untuk perempuan atau dikategorikan persen lemak tubuh yang berlebih (Wardani et al., 2015). Serta penelitian yang dilakukan oleh Muharramah et al (2023) didapatkan 30,3% mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu memiliki persen lemak tubuh yang tinggi.

Persen lemak tubuh yang tinggi dapat menyebabkan obesitas, terjadinya obesitas dapat menimbulkan berbagai masalah fisik dan berbagai komplikasi medis sistem muskuloskeletal yang mempengaruhi kualitas hidup (Tapera et al., 2017). Semakin tinggi nilai berat badan seseorang, semakin tinggi juga persen lemak tubuhnya (Shazia et al., 2015). Sedangkan ketika persen lemak tubuh lebih rendah maka akan menyebabkan kepadatan mineral tulang yang rendah, seperti osteoporosis dan mudah terkena penyakit menular (Ningrum & Bantas, 2019).

Persen lemak tubuh didefinisikan sebagai proporsi massa lemak individu. Persen lemak tubuh menggambarkan perbandingan massa lemak dan non lemak (*fat free mass*) dalam tubuh seseorang (Ernia et al., 2021). Persen lemak tubuh tidak hanya mempengaruhi berat badan dan bentuk tubuh, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Erma Kusumawati, 2016).

Tingginya persen lemak tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, gaya hidup, pendidikan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan (Faizah & Muniroh, 2018). Pola makan yang salah sering terjadi di kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa, ada banyak cara untuk mengatasi stres, seperti beribadah, mendengarkan musik, meditasi, berolahraga, melakukan hobi,

bercerita, yoga, menonton televisi, merokok dan makan (Pariat et al., 2014). Dalam hal ini, makan digunakan untuk menghilangkan stres atau beban, yang mengarah pada perilaku makan yang tidak sehat yang mempengaruhi asupan gizi, dikenal sebagai *emotional eating* (Ogretir, 2018). Namun tidak jarang mahasiswa memilih untuk makan lebih sedikit atau tidak, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi persen lemak tubuhnya (Angesti & Manikam, 2020).

Saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, hal itu dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan dan dengan demikian terjadi peningkatan persen lemak tubuh. Di sisi lain, beberapa orang makan sedikit atau tidak sama sekali saat stres. Jika ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi berat badan serta persen lemak tubuh (Wijayanti et al., 2019).

Sebuah penelitian di STIKES Bethesda Yakkum menemukan bahwa di antara mahasiswa sarjana keperawatan Tingkat IV pada tahun ajaran 2017-2018, 17,4% mahasiswa mengalami kenaikan berat badan karena keadaan perubahan pola makan (Kustanti & Gori, 2019). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) menunjukkan bahwa 48,7% mahasiswa menunjukkan perilaku *emotional eating* (Trimawati & Wakhid, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga yang didapatkan bahwa semakin berat stres yang dihadapi mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa memperlihatkan perilaku dan pola makan yang berlebih atau kurang serta pemilihan makanan yang salah (Gryzela & Ariana, 2021).

Kebiasaan salah dalam memilih makanan dapat menyebabkan obesitas. Salah satu jenis makanan penyebab obesitas adalah makanan cepat saji (Pamelia, 2018). Konsumsi makanan cepat saji adalah tren gaya hidup yang berkembang pesat di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang menyukai makanan cepat saji karena rasanya yang enak, cepat, modern dan berlokasi strategis untuk dinikmati semua orang. Selain itu, banyak beredar iklan makanan cepat saji di media cetak maupun elektronik sehingga masyarakat tertarik untuk membeli karena tampilannya yang menarik (Irawati, 2018). Pada umumnya makanan

cepat saji terdiri dari daging olahan yang rendah akan gizi namun tinggi kalori, lemak total, asam lemak trans, dan garam (Putra, 2023).

Asupan energi yang tinggi pada mahasiswa akibat konsumsi makanan cepat saji dan *soft drink* dalam jumlah besar yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan terjadinya obesitas serta peningkatan persen lemak tubuh (Sahoo et al., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Muhtadi Billah (2021) yang menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar didapatkan hasil sering sebanyak 31.1%, Sedangkan hasil pengukuran diperoleh mahasiswa dengan obesitas sebanyak 19,8%.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi persen lemak tubuh adalah aktivitas fisik, saat aktivitas fisik kurang dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Seseorang dengan tingkat aktivitas fisik ringan memiliki risiko lebih tinggi untuk meningkatkan simpanan lemak tubuh daripada orang dengan aktivitas fisik tingkat berat (Ragil Retnaningsih, 2019). Aktivitas fisik dapat meningkatkan oksidasi lemak dalam tubuh, sehingga simpanan lemak tubuh dalam jaringan adiposa dapat berkurang (Puspitasari, 2018).

Menurut Azis *et al* (2022) aktivitas fisik terdiri dari kegiatan sehari-hari, gerakan dan olahraga (Azis et al., 2022). Mufidah & Soeyono (2021) mengatakan bahwa 76,4% mahasiswa jarang dan tidak pernah melakukan olahraga dengan intensitas berat (Mufidah & Soeyono, 2021). Didapati bahwa 80,6% mahasiswa mempunyai aktivitas fisik kurang (Ge et al., 2019). Aktivitas fisik berfungsi untuk membakar energi dalam tubuh yang berupa kalori. Ketika konsumsi energi lebih tinggi dari aktivitas fisik, sehingga mengarah pada penambahan berat badan. Ketika aktivitas fisik lebih tinggi dari konsumsi energi, terjadi defisit kalori yang menyebabkan penurunan berat badan. Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada persen lemak tubuh (Multazami, 2022).

Tingkat pengetahuan juga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan, terutama pengetahuan gizi (Lukmanto et

al., 2013). Pengetahuan gizi juga dinilai menjadi faktor yang paling penting mempengaruhi persen lemak tubuh mahasiswa, karena mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang seseorang pilih untuk dikonsumsi (Maharibe, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat *et al* (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi individu maka semakin besar kemungkinan seseorang akan memilih mengonsumsi makanan dengan harga murah dengan nilai gizi yang lebih tinggi berdasarkan jenis makanan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Hidayat *et al.*, 2019). Pengetahuan gizi bermanfaat bagi mahasiswa yang mempraktekkan perilaku makan buruk atau salah memilih makanan seperti makanan cepat saji, makanan kemasan dan minuman ringan dan kebiasaan makan yang kurang baik seperti kurang makan buah dan sayur, rendah konsumsi susu, tinggi konsumsi makanan dan minuman ringan, dan melewatkan sarapan. Kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi berat badan serta persen lemak tubuh (Paat *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2023 di Universitas Esa Unggul, dengan sampel 20 mahasiswa dari seluruh angkatan dan fakultas. 60% mahasiswa diantaranya memiliki persen lemak tubuh diatas 30,5% (*Overfat*). Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk menggali informasi mengenai hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu tingginya persen lemak tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu *emotional eating*. Adanya perilaku *emotional eating* yang dipengaruhi oleh stres yang sering terjadi pada mahasiswa. Saat mengalami *emotional eating*, mahasiswa cenderung makan berlebihan dan lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak serta sering mengonsumsi makanan manis. Kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang kurang bervariasi dan bergizi dapat menyebabkan perubahan persen lemak tubuh

pada seseorang tersebut. Salah memilih makanan merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi persen lemak tubuh, salah satunya yaitu konsumsi makanan cepat saji. Banyak mahasiswa yang menyukai makanan cepat saji karena rasanya yang enak, cepat, modern dan berlokasi strategis untuk dinikmati semua orang. Asupan energi yang tinggi pada mahasiswa akibat konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah besar yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan terjadinya obesitas serta peningkatan persen lemak tubuh. Faktor lain yang dapat mempengaruhi persen lemak tubuh adalah aktivitas fisik, saat aktivitas fisik kurang dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik berfungsi untuk membakar energi dalam tubuh yang berupa kalori. Ketika konsumsi energi lebih tinggi dari aktivitas fisik, sehingga mengarah pada penambahan berat badan. Ketika aktivitas fisik lebih tinggi dari konsumsi energi, terjadi defisit kalori yang menyebabkan penurunan berat badan. Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada persen lemak tubuh. Pengetahuan gizi juga dinilai menjadi faktor yang paling penting mempengaruhi persen lemak tubuh mahasiswa, karena mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang seseorang pilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi mahasiswa akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, memedulikan tentang manfaat gizi dari makanan yang mereka konsumsi, dan aktivitas fisik yang cukup, dengan cara ini mahasiswa tersebut dapat menghindari masalah pada berat badan serta persen lemak tubuhnya.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Peneliti meninjau permasalahan dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, tetapi peneliti membatasi penelitian ini hanya membahas variabel *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah apakah ada hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa?

## 1.5 Tujuan Penelitian

### 1.5.1 Tujuan Umum

Dengan melihat permasalahan diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa.

### 1.5.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal.
- b. Mengidentifikasi persen lemak tubuh pada mahasiswa.
- c. Mengidentifikasi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.
- d. Mengidentifikasi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.
- e. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa.
- f. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa.
- g. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan persen lemak tubuh mahasiswa.
- h. Menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan persen lemak tubuh mahasiswa.
- i. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh mahasiswa.
- j. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Responden (mahasiswa)

Dapat sebagai bahan pengetahuan untuk lebih mengetahui tentang hubungan *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh mahasiswa.

2) Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pengalaman, pengetahuan, dan wawasan sebagai acuan pembuktian teori terutama dalam bidang gizi.

3) Institusi Pendidikan

Sebagai masukan untuk menunjang pendidikan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan penelitian selanjutnya untuk memperluas informasi.

## 1.7 Urgensi Penelitian

Penelitian ini perlu dilakukan karena persen lemak tubuh adalah faktor untuk memajukan kualitas setiap orang, terutama mahasiswa karena sebagai generasi penerus untuk memajukan kualitas bangsa dan negara.

## 1.8 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
1	Fahimah, Ani Margawati, Deny Yudi Fitranti (2017)	Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega- 3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi asam lemak omega- 3, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh terhadap tingkat dismenore pada remaja	Desain penelitian cross sectional dengan 90 remaja dipilih secara purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 15 dan SMAN 9 Semarang	Data dianalisis dengan uji T Independen/Mann Whitney	Terdapat hubungan pada asam lemak omega-3 ( $p= 0,015$ ) dan persen lemak tubuh ( $p= 0,026$ ) dengan tingkat dismenore pada remaja. Sedangkan pada aktivitas fisik tidak terdapat hubungan dengan tingkat dismenore pada remaja ( $p=0,394$ ).

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
2	Fretika Utami Dewi, Sugiyanto (2020)	Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik, Lingkar Perut Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Kadar Kolesterol Total Penderita Dislipidemia Rawat Jalan Di Rsud Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, lingkar perut dan persen lemak tubuh dengan kadar kolesterol penderita dislipidemia rawat jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.	Desain penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan metode purposive sampling. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 48 orang. Asupan zat gizi diperoleh dengan metode FFQ kemudian dianalisis dengan nutrisurvey, berat badan dengan timbangan digital, tinggi badan dengan mikrotoice, aktivitas fisik dengan menggunakan form	Data dianalisis dengan menggunakan uji Pearson.	Sampel terbanyak berusia 50-59 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan status tidak bekerja, aktivitas fisik dengan kategori sedang, lingkar perut dengan kategori beresiko dan persen tebal lemak dengan kategori lebih. Rata-rata asupan energi, protein, serat tergolong rendah, asupan lemak dan karbohidrat tergolong cukup dan kadar kolesterol total tergolong tinggi. Tidak ada hubungan yang

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
				Baecke, lingkar perut diukur menggunakan metlin.		signifikan antara asupan energi (P=0,404), asupan protein (P=0,765), asupan karbohidrat (P=0,876), asupan serat (P=0,498), aktivitas fisik (P=0,277), lingkar perut (P=0,737), persen lemak tubuh (P=0,755) dengan kadar kolesterol total, namun asupan lemak berhubungan secara signifikan (P=0,001).
3	Amanda Kaye Watts (2012)	Perceived Stress, Eating Regulation, Body Mass Index, Weight,	Penelitian ini bertujuan untuk antara stres yang dirasakan, pengaturan makan,	Peserta direkrut pada awal tahun pertama kuliah mereka (2007 dan 2008), dan dinilai 2 sampai 3	A chi – squared digunakan untuk menilai perbedaan ras/etnis antara Kelas mahasiswa	Individu dengan otonomi tinggi, motivasi intrinsik tinggi, integrasi tinggi, tinggi diidentifikasi, atau perilaku pengaturan

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
		and Percent Body Fat Relationships over the First Two Years of College	dan massa tubuh indeks, berat badan, dan persen lemak tubuh pada mahasiswa selama dua tahun pertama kuliah	kali selama tahun pertama dan tahun kedua. Di setiap penilaian, berat dan tinggi badan (menggunakan teknik standar), komposisi tubuh (menggunakan bioelektrik analisis impedansi), stres yang dirasakan (menggunakan Skala Stres Persepsi) dan perilaku makan (menggunakan Skala Peraturan Perilaku Makan) diperiksa.	baru dan peserta studi. Analisis varians ukuran berulang (ANOVA) digunakan untuk menilai perbedaan skor stres yang dirasakan, pengaturan makan, berat badan BMI, dan persen lemak tubuh dari waktu ke waktu. Korelasi Pearson digunakan untuk menguji asosiasi antara skor stres yang dirasakan dan perubahan BMI,	makan dengan motivasi rendah dan stres yang dirasakan tinggi ditunjukkan BMI, berat badan, dan/atau persen lemak tubuh lebih besar daripada orang-orang dengan pola makan yang sama regulasi perilaku dan stres yang dirasakan rendah. Tidak ada perbedaan gender yang diamati.

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
				Dari 535 peserta direkrut pada awal penelitian, 319 peserta (110 laki-laki, 209 perempuan) dimasukkan dalam analisis statistic.	berat badan, dan persen lemak tubuh.	
4	Ovyka Riagustin, Purbowati, Galeh Septiar Pontang (2019)	Hubungan Asupan Energi Dan Asupan Air Putih Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di Smk Hidayah Semarang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan air putih dan asupan energi dengan persen lemak tubuh pada	Jenis penelitian ini merupakan studi korelasi menggunakan pendekatan cross sectional dengan populasi siswa SMK Hidayah Semarang. Sampel sebanyak 85 responden diambil	Analisis bivariat menggunakan uji pearson ( $\alpha=0,0001$ ).	Kategoritingkat kecukupan energi terbanyak dengan kategori normal dan defisit ringan sebanyak 27 siswa (31,8%) dan persentase terkecil dengan kategori defisit berat sebanyak 2 siswa (2,4%). Kategori

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
			remaja di SMK Hidayah Semarang.	menggunakan metode proporsional random sampling.		asupan air putih terbanyak dengan kategori cukup sebanyak 56 siswa (64,7%) dan persentase terkecil dengan kategori kurang sebanyak 30 siswa (35,3%). Kategori persen lemak tubuh terbanyak dengan kategori normal sebanyak 39 siswa (45,9%) dan persentase terkecil dengan kategori unnderfat sebanyak 0siswa (0%). Terdapat hubungan yang bermakna antara

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
						asupan energi dan asupan air putih dengan persen lemak tubuh ( $p=0,0001$ , $p=0,0001$ ).
5	Yuni Atika Sari, Zen Rahfiludin, Martha Irene Kartasurya, Ronny Aruben (2018)	Hubungan Asupan Makanan, Keanekaragaman Pangan, Dan Lama Tidur Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Anak Sekolah Dasar (Studi di SD Hj. Isriati Baiturrahman 1	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara asupan makan, tidur durasi, dan keragaman makanan dengan persentase lemak tubuh di sekolah dasar anak-anak.	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 SD (182 siswa). Sebanyak 58 siswa dipilih dengan Purposive Sampling.	Data dianalisis menggunakan Spearman and Pearson Rank Correlation test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,5% siswa laki-laki mengalami obesitas dan 9,8% siswa perempuan mengalami obesitas. Tingkat kecukupan energi berlebihan pada 87,9%, 37,9% siswa memiliki asupan karbohidrat berlebih, 62,1% siswa mengalami asupan lemak jenuh

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Semarang Tahun 2017)				tinggi, 24,1% siswa memiliki asupan lemak tak jenuh tinggi, Sebanyak 43,1% subjek memiliki indeks keanekaragaman pangan yang rendah. Hasilnya menunjukkan bahwa ada ada korelasi positif antara tingkat konsumsi energi ( $p = 0,00$ ), dan makanan keragaman ( $p = 0,00$ ) dengan persentase lemak tubuh.
6	Habibaturochmah, Deny Yudi Fitranti (2014)	Hubungan Konsumsi Air, Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi	Penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional yang	Analisis bivariat dianalisis dengan uji	Sebanyak 29,8% subjek kurang mengonsumsi air. Didapatkan hubungan bermakna

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri	air, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada remaja putri	dilakukan di SMP Pangudi Luhur Domenico Savio Semarang pada bulan Juni 2014. Penelitian ini melibatkan 104 siswi berusia 13-15 tahun.	rank Spearman dan r Pearson.	antara konsumsi air dengan persen lemak tubuh ( $r = -0,596$ ; $p < 0,05$ ). Didapatkan pula hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dan lemak dengan persen lemak tubuh (masing-masing nilai $r = -0,254$ ; $p = 0,009$ )
7	Irma Nur Amelia, Ahmad Syauqy (2013)	Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh wanita	Penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional bertempat di Sanggar Senam St. Anna Kota Semarang . Sampel	Data dianalisis menggunakan uji korelasi pearson dan uji regresi linier ganda.	Asupan energi berkorelasi positif bermakna dengan persen lemak tubuh ( $r = 0,228$ ; $p = 0,080$ ) sedangkan aktivitas fisik berkorelasi negatif bermakna dengan persen lemak tubuh ( $r =$

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Peserta Senam Aerobik	peserta senam aerobik.	berjumlah 60 subjek yang merupakan wanita peserta senam aerobik usia 20-40 tahun dan dipilih menggunakan metode consecutive sampling.		-0,357 ; p = 0,005). Uji multivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang paling berhubungan dengan persen lemak tubuh (R <sup>2</sup> = 12,8 % dan p = 0,005).
8	Larasati Andarbeni, Enny Probosari (2019)	Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Wanita Lansia Dengan Persen Lemak Tubuh Obesitas Dan Non-Obesitas	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar asam urat pada wanita lansia obesitas dan non obesitas.	Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Jumlah subjek penelitian adalah 56 orang wanita dengan usia 60-74 tahun. Kadar asam urat	Analisis data dilakukan dengan menggunakan program <i>Statistical Package for the Social Science (SPSS) for windows release 16</i> .	Kadar asam urat sebagian besar kadar asam urat subjek (78,6%) berada dalam rentang normal, yaitu antara 2,6 – 6 mg/dl, sementara 12 orang subjek (21,4%) mengalami

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
				diperoleh menggunakan metode enzimatik, sedangkan status obesitas diperoleh menggunakan alat BIA ( <i>Bioelectrical Impedance Analyser</i> ).		hiperurisemia. Pada subjek obesitas ditemukan 7 orang subjek hiperurisemia ( $> 6\text{mg/dl}$ ), sedangkan pada subjek non obesitas ditemukan 5 orang subjek hiperurisemia ( $6\text{mg/dl}$ ). Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kadar asam urat antara subjek obesitas dan non obesitas ( $p>0,05$ ).
9	Zaenudin, Mira Dewi, dan Yekti	Hubungan Antara Asupan Asam Lemak Trans Dengan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan asam lemak	Penelitian menggunakan desain cross sectional. Jumlah subjek untuk	Analisis statistik yang digunakan, antara lain uji beda Independent Sample	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
	Hartati Effendi (2012)	Persen Lemak Tubuh Dan Status Gizi Pada Orang Dewasa Di Kabupaten Dan Kota Bogor	trans dengan persen lemak tubuh dan status gizi pada orang dewasa di Kabupaten dan Kota Bogor.	masing-masing wilayah terdiri dari 48 orang dewasa yang berusia 20—65 tahun yang dipilih secara purposive.	T-Test dan Uji korelasi Pearson dan Spearman.	subjek di wilayah kabupaten dengan wilayah kota. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan status gizi subjek.
10	Asep Prabowo (2021)	Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Stres, Kebugaran Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Lemak Tubuh (Studi Kausal Dan Analisis Jalur Pada Atlet Beladiri Di	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh IMT, stres, kebugaran dan motivasi berolahraga terhadap lemak tubuh	Penelitian ini menggunakan 14 responden yang terdiri dari 8 perempuan dan 6 laki-laki sebagai sampel penelitian yang ditarik berdasarkan purposive sampling dengan kriteria atlet	Metode studi kausal dengan analisis jalur yang menggunakan pengujian analisis jalur 1 dan 2, analisis sobel test dan pengujian koefisien jalur.	Hasil penelitian ini menjawab hipotesis berdasarkan persamaan struktural 1 dari hasil analisis jalur menunjukkan bahwa variabel IMT (X1), stres (X2), kebugaran (X3), motivasi berolahraga (X4) berpengaruh negatif dan signifikan

No	Penulis	Judul	Tujuan	Design Penelitian	Analisis Data	Hasil
		KONI (Kabupaten Karawang)		beladiri yang aktif berlatih selama 2 tahun ke atas dan memiliki berat badan berlebih.		terhadap lemak tubuh (Y).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki pembeda yaitu:

1. Responden yang digunakan adalah mahasiswa.
2. Dilakukan di Universitas Esa Unggul.
3. Waktu penelitian dilakukan pada September 2023.
4. Menggabungkan variabel independen berupa *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan pengukuran yaitu persen lemak tubuh.
5. Menganalisis dalam satu penelitian mengenai hubungan antara *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan persen lemak tubuh menggunakan uji *Rank Spearman*.