

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Indonesia mengalami perpaduan masalah gizi seperti, gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi tersebut erat kaitannya dengan gangguan kesehatan seseorang, kelompok, serta masyarakat. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) 2016, lebih dari 9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan (*overweight*). Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada tahun 2016, orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami *overweight*. Secara keseluruhan *overweight* dan obesitas meningkat pesat di berbagai negara maju dan sebagian besar di negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan data penduduk berusia >18 tahun dengan *overweight* dan obesitas mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013. Angka *overweight* di Indonesia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 26,9% pada perempuan dan 16,3% pada laki-laki (RISKESDAS, 2018). *Overweight* melibatkan akumulasi lemak yang berlebihan dan abnormal yang berakibat pada efek negatif kesehatan (Dağ & Dilbaz, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zuraidah tahun 2020 pada 52 remaja, bahwa obesitas berkaitan dengan perlemakan pada abdominal (visceral), yaitu sebanyak 26 subjek (50,0%) dengan lemak visceral normal, 50% lainnya memiliki kadar lemak visceral tinggi dan sangat tinggi dengan distribusi masing-masing sejumlah 13 subyek (25,0%) dengan rerata simpang baku 4,1909 (Zuraidah, 2020).

Pada saat ini, pandemi telah mengubah aspek kehidupan masyarakat, hal ini dapat dilihat dari aspek ekonomi, pangan dan sosial. Salah satu upaya pemerintah untuk mengurangi penyebaran *Covid-19* terjadi melalui pembatasan sosial, meliputi proses belajar yang berlangsung di Universitas pada zona merah mengumumkan kebijakan untuk mempertahankan pembelajaran dalam sistem online yang memungkinkan mahasiswa untuk belajar di rumah (Gita et al., 2022). Dalam penelitian lain menyebutkan adanya kenaikan berat badan 2-4,5 kg saat pandemi, satu faktornya ialah makan dari respon stres (Di Renzo et al., 2020). Menurut Zachary et al., 2020 berbagai penyebab kenaikan berat badan seseorang ialah karena mengubah kebiasaan makannya, seperti peningkatan konsumsi makanan tidak sehat, makan yang tidak terkontrol dan frekuensi makan yang meningkat, kenaikan berat badan yang tidak terkontrol akan berdampak bagi jangka pendek ataupun jangka panjang untuk kesehatan (Zachary et al., 2020). Ketika stres terjadi, kadar *glucocorticoid* dalam arteri darah meningkat. *Glucocorticoid* berperan dalam aktivitas lipoprotein lipase di jaringan adiposa, yang menyebabkan peningkatan penyimpanan lemak. Ini terjadi terutama pada lemak visceral, di mana aktivitas lipoprotein lipase lebih tinggi. Dengan demikian, peningkatan *glucocorticoid* berkontribusi pada akumulasi *visceral fat* (Sominsky & Spencer, 2014).

*Visceral fat* atau lemak organ (*intra-abdominal*) merupakan lemak yang disimpan dalam jaringan adiposa (rongga perut) biasanya dalam bentuk sebagai trigliserida (Janssen et al., 2002; Nurmalasari & Hayatuddini, 2018). *Visceral fat* adalah lemak berbahaya yang juga dapat membuat perut akan bertambah besar (bulat) ketika adanya penumpukan lemak secara terus menerus, namun semua dapat dicegah dengan diet dan olahraga. Lemak perut akan meningkat bila terjadi peningkatan lemak jenuh secara terus menerus. *Visceral fat* adalah lemak yang penting untuk dibakar karena merupakan penyebab utama berbagai penyakit. Selama usia dewasa, jumlah lemak dan

berat badan pada perempuan akan meningkat lebih banyak daripada laki-laki, dengan kelebihan lemak mulai di sekitar pinggul dan paha (Després, 2006; Zuraidah, 2020). Menurut Tchernof laki-laki dan perempuan memiliki kontribusi yang berbeda terhadap lemak tubuh. Laki-laki lebih cenderung menumpuk jaringan adiposa di tubuh bagian atas (batang, perut/*apple and pear*), sedangkan wanita biasanya menumpuk jaringan adiposa di tubuh bagian bawah (pinggul, paha). Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab terjadinya lemak visceral atau *visceral fat* seperti, usia, jenis kelamin, hormon seks, faktor genetik, etnisitas, stres, hormon pertumbuhan dan asupan zat gizi. (Tchernof & Després, 2013). Lemak visceral juga akan mempengaruhi besar lingkaran perut sehingga semakin tinggi persen lemak visceral akan semakin meningkatkan risiko mengalami obesitas sentral (Susantini, 2021). Penelitian Muvais tahun 2015 menyatakan bahwa peningkatan volume jaringan adiposa visceral dan jaringan adiposa subkutan secara konsisten dan lebih kuat terkait dengan faktor risiko yang lebih merugikan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung menolak hilangnya simpanan energi tubuh, sedangkan laki-laki cenderung memobilisasi simpanan energi lebih cepat. Saat istirahat dan selama keadaan pasca absorpsi, perempuan mengubah *free fatty acid* (FFA) menjadi trigliserida yang membantu menyimpan lemak (Mauvais-Jarvis, 2015).

Salah satu penyebab kenaikan *visceral fat* pada mahasiswa perempuan adalah asupan makan dengan kualitas yang tidak baik. Pada saat pandemi, adanya peningkatan mengonsumsi makanan snack yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji setiap bulan pada kalangan mahasiswa khususnya yang berusia kurang dari 24 tahun (Gita et al., 2022). Namun apabila mahasiswa tidak menyadari kebutuhan gizinya maka akan terus adanya peningkatan berat badan dan perubahan komposisi tubuh. Kualitas diet dapat dipengaruhi oleh ketersediaan dan pemilihan bahan pangan. Kualitas diet menentukan asupan

makan yang tepat dan sesuai rekomendasi atau tidak. Sebuah studi kohort menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan dengan kualitas diet yang baik dapat menurunkan risiko kenaikan berat badan pada wanita dewasa (Aljadani et al., 2020). Makanan yang mengandung lemak jenuh yang tinggi dapat mengurangi oksidasi lemak, pengeluaran energi dan termogenesis sehingga akan menyebabkan persen lemak dalam tubuh bertambah. Makanan rendah zat gizi yang mengandung karbohidrat sederhana, dapat berisiko tinggi pada obesitas sentral sebagai penumpukan lemak visceral perut. Oleh sebab itu, makanan dengan karbohidrat sederhana yang tinggi dapat meningkatkan asupan energi dan jika berlebihan akan disimpan menjadi lemak (Gita et al., 2022). Kualitas diet yang baik berhubungan dengan ukuran konsumsi makanan dengan energi rendah seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, serta untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro dengan cara yang benar, tidak terlalu sedikit atau terlalu banyak. Sementara kualitas diet yang rendah diasosiasikan dengan asupan energi, gula dan lemak jenuh secara berlebihan, kurangnya konsumsi biji-bijian, buah-buahan dan sayuran. Konsumsi asupan energi secara berlebihan dan terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah energi dan ukuran sel lemak salah satunya pada *visceral fat* (Dieny et al., 2015; Illmi, A. F., & Utari, 2020).

Mahasiswi dihadapkan pada stres yang hebat, yang membutuhkan perubahan dalam strategi *coping* untuk memperbaiki emosi juga perilaku, seperti makan merupakan salah satu metode dalam *coping* stres (Annisa Wijayanti & Wijayanti, 2019; Ogretir, 2018; Pariat et al., 2014). Makan artinya makan bukan karena lapar, tetapi untuk memuaskan hasrat sebagai penenang suasana hati dan emosi karena merasa tidak mampu menanggung beban yang terjadi atau disebut *emotional eating* (Nyklíček et al., 2011). Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *emotional eating* adalah seperti, kelelahan, rasa malu/rendah diri, kesepian, kesedihan, peristiwa penyebab

munculnya emosi negatif (Angesti & Manikam, 2020). Seseorang dengan *emotional eating* cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi energi dan lemak sehingga, meningkatkan berat badan secara signifikan (Al-Rethaiaa et al., 2010; Hamburg et al., 2014). Penelitian lain menyatakan bahwa perempuan sering muncul emosi negatif yang mempengaruhi pilihan makanan tidak baik daripada laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian di Italia mengatakan ada banyak perempuan dengan *emotional eating* selama masa pandemi (Renzo et al., 2020). Menurut Rozenek et al., 2002, asupan makanan yang berlebih atau terlalu sedikit menyebabkan perubahan komposisi tubuh, khususnya penambahan/penurunan berat badan, persentase lemak tubuh dan massa otot (Rozenek et al., 2002).

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bergerak mengatasi beban maksimum. Penurunan atau peningkatan kekuatan otot sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu jenis kelamin, usia, genetika, olahraga, konsumsi makanan (Senowati, 2018). Kekuatan genggam tangan paling sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kekuatan genggam tangan (*handgrip strength*) paling sering digunakan dalam memperkirakan kekuatan otot ekstremitas dan telah digunakan sebagai penanda kelemahan pada usia dewasa atas baik kanan maupun kiri (Putrawan & Kuswardhani, 2011). Laki-laki cenderung memiliki massa otot dan kekuatan otot yang lebih besar daripada perempuan karena, perbedaan tingkat aktivitas dan komposisi tubuh. Selain itu, terjadi penurunan hormon yang berpengaruh pada otot seperti hormon pertumbuhan. Lemak yang berlebih akan mengisi ruang kosong di otot, sehingga mengakibatkan massa otot lebih sedikit, dan mengurangi kekuatan otot. Kekuatan otot yang rendah akan mempengaruhi kinerja yang rendah, dimana otot menjadi cepat lelah dan mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas (Dewi Suhada et al., 2021). Oleh karena itu, perlu mengevaluasi kekuatan otot per massa otot dengan akumulasi lemak visceral (Halim &

Suzan, 2020; Murai et al., 2018). Pada penelitian Setiowati tahun 2014 menyatakan adanya hubungan bermakna persen lemak tubuh dengan kekuatan otot ( $r=-0,670$ ,  $p=0,024$ ), semakin kecil persen lemak tubuh maka semakin besar kekuatan otot dengan menggunakan *grip dynamometer* (Setiowati, 2014). Akumulasi lemak di otot menyebabkan pengecilan otot, dan perubahan otot memengaruhi persentase lemak tubuh dan BMI ( $R^2=0,16$ ,  $p<0,0001$  vs  $R^2=0,07$ ,  $p=0,025$ ) (Dewi et al., 2015).

Berdasarkan masalah tersebut, kelompok usia dewasa >18 tahun di DKI Jakarta mengalami dengan prevalensi *overweight* tertinggi yang merupakan dampak daripada tingginya *visceral fat* terutama pada perempuan. Universitas Esa Unggul Jakarta lokasinya yang terletak di perkotaan membuat akses menuju pusat perbelanjaan dan restoran cepat saji lebih mudah sehingga mendorong mahasiswi untuk mengonsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak. Dari data menurut Riskesdas 2018 Jakarta adalah provinsi yang mendapat peringkat kedua dalam jumlah obesitas sentral tertinggi di Indonesia. Melihat dari fenomena dan permasalahan yang ada, diketahui bahwa justru mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan yang memiliki *visceral fat* lebih banyak jika dibandingkan dengan fakultas lain. Sebagian orang mungkin menganggap bahwa mahasiswi dengan latar belakang kesehatan dapat mengendalikan masalah kesehatannya tetapi, pada kenyataannya sama seperti mahasiswi lainnya. Dari data dan penjelasan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan kualitas diet, *emotional eating*, kekuatan otot dengan *visceral fat* pada mahasiswi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang ada, maka identifikasi masalah pada penelitian ini ialah adanya asupan makanan dari kualitas diet yang rendah membuat perilaku makan seperti *emotional eating*. Pada saat terjadinya *emotional eating*, seseorang cenderung makan berlebih dan lebih

banyak mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak juga makanan yang manis. Hal tersebut dapat berdampak pada kekuatan otot daripada individu tersebut karena pengaruh asupan yang juga mempengaruhi kadar lemak yang ada di dalam tubuh khususnya lemak pada perut yang menumpuk yaitu *visceral fat*.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Peneliti meninjau permasalahan dari uraian latar belakang dan beberapa hasil penelitian sebelumnya, tetapi peneliti membatasi penelitian ini hanya membahas kualitas diet, *emotional eating*, kekuatan otot sebagai variabel independennya, sedangkan *visceral fat* sebagai variabel dependennya.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini hanya membahas variabel kualitas diet, *emotional eating*, kekuatan otot dengan *visceral fat* pada mahasiswi.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas diet, *emotional eating* dan kekuatan otot dengan *visceral fat* pada mahasiswi.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengidentifikasi karakteristik mahasiswi.
- 2) Mengidentifikasi kualitas diet mahasiswi.
- 3) Mengidentifikasi *emotional eating* mahasiswi.

- 4) Mengidentifikasi kekuatan otot lengan mahasiswi.
- 5) Menidentifikasi *visceral fat* mahasiswi.
- 6) Menganalisis hubungan kualitas diet dengan *visceral fat* mahasiswi.
- 7) Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan *visceral fat* mahasiswi.
- 8) Menganalisis hubungan kekuatan otot dengan *visceral fat* mahasiswi.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari tujuan yang disebutkan, maka penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat untuk :

- a) Bagi penulis, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk bekal penerapan ilmu yang telah diperoleh mengenai hubungan kualitas diet, *emotional eating* dan kekuatan otot dengan *visceral fat* pada mahasiswi selama masa kuliah di dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja yang sesungguhnya.
- b) Bagi mahasiswi, melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui serta memperhatikan hubungan kualitas diet, *emotional eating*, dan kekuatan otot dengan *visceral fat*.
- c) Bagi masyarakat umum, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, informasi dan dapat membantu untuk lebih memperhatikan lingkungan, keluarga, teman yang berhubungan dengan kualitas diet, *emotional eating*, dan kekuatan otot dengan *visceral fat*.
- d) Bagi Akademisi, melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya juga sebagai data pembanding penelitian dimasa mendatang.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1.1**  
**Keterbaruan Penelitian**

No	Penulis	Judul	Tujuan	Desain penelitian	Analisis Data	Hasil
1.	Qassim Ibrahim Muaidi dan Mohammad Ahsan(2019)	<i>Measuremen of Visceral Fat, Abdominal Circumference and Waist-hip Ratio to Predict Health Risk inMales and Females.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui area lemak visceral, lingkaran perut dan rasio pinggang-pinggul memiliki hubungan yang kuat dengan risiko kesehatan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Studi analitik <i>cross-sectional</i>.</li> <li>2) Laki-laki = 240+Perempuan = 240) Total = 480</li> <li>3) Variabel Independen : Lemak visceral, lingkaran perut dan rasio pinggang-pinggul dinilai menggunakan perangkat BIA (<i>Bioelectrica Impedance Analyzer</i>) yang dikalibrasi otomatis.</li> <li>4) Variabel Dependen : WHR antara peserta laki-laki dan perempuan.</li> <li>5) Di perguruan tinggi</li> </ol>	Analisis Statistik Uji-t independen dan Pearson Chi-Square.	Penelitian menunjukkan bahwa 28,3% atau 136 pria $103.738 \pm 72.26$ dan 9,4% atau 45 wanita berisiko mengalami lemak visceral dengan hasil $55.95 \pm 32.63$ , lingkaran perut 16,9% pria dan 6% wanita berisiko, serta rasio pinggang-pinggul 27,5% pria dan 6% wanita termasuk dalam kategori risiko Ada hubungan yang signifikan antara semua variabel untuk pria dan wanita.

2.	Robinson Ramírez Vélez, María Correa- Rodríguez, Mikel Izquierdo, Jacqueline Schmidt-Riovalle, Dan Emilio González-Jiménez (2019)	<i>Muscle Fitness To Visceral Fat Ratio, Metabolic Syndrome And Id eal Cardiovascular HealthMetrics</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasio kebugaran otot terhadap kadar lemak visceral (MVF) dan prevalensi metrik sindrom metabolik (MetS) dan kesehatan jantung ideal (CVH) di kalangan mahasiswa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Analisis sekunder cross-sectional</li> <li>2) Mahasiswa 18-30 tahun</li> <li>3) 1838 mahasiswa</li> <li>4) Variabel Independen : <i>Body fat percentage (BF%), visceral fat level, skeletal muscle mass (kg) and fat mass (kg), were determined for bioelectrical impedance analysis (BIA),</i> Kebugaran otot (kg) (pegangan tangan dan kekuatan cengkeraman normal (NGS)</li> <li>5) Variabel Dependen : BMI, IMT, WHR</li> <li>6) Universitas</li> </ol>	Analisis Statistikuji Chi Square	Subyek dengan rasio MVF menengah-tinggi (yaitu, kuartil 3-4) memiliki rasio odds 2,103 metrik CVH ideal setelah disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, universitas, dan asupan alkohol (95% <i>confidence interval</i> (CI) 1,832 hingga 2,414; $p < 0,001$ ).
3.	Zuraidah (2020)	Gambaran Kadar Glukosa Dan Lemak Visceral Pada Remaja Obesitas	Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui kadar gula darah remaja obesitas dan Mengetahui kadar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Penelitian deskriptif analitik.</li> <li>2) total sampling dengan <i>kriteriainklusi</i></li> <li>3) Siswa kelas 12</li> <li>4) 52 remaja putri</li> </ol>	Analisis deskriptif.	Mayoritas subyek memiliki kadar lemak visceral normal sebanyak 26 subjek (50,0%) sedangkan 50 % lainnya memiliki kadar lemak

			lemak visceral remaja obesitas.	<p>5) Variabel independen : kadar glukosa menggunakan Easy touch GCU</p> <p>6) Variabel dependen : kadar lemak visceral dengan menggunakan Karada Scan HBF-375</p> <p>7) Sekolah</p>		<p>visceral tinggi dan sangat tinggi dengan distribusi masing-masing sejumlah 13 subyek (25,0%) dengan rerata simpang baku 4,1909. Pengukuran kadar lemak visceral dianggap tinggi bila hasil <math>\geq 10 - 15\%</math>; sangat tinggi bila <math>\geq 15\%</math>. Hasil penelitian ini juga menyimpulkan bahwa remaja yang obesitas dengan nilai lemak visceral tinggi diikuti rendahnya lemak subkutan. Lemak visceral yang berlebih dianggap marker dari hormonal yang terganggu yang akan mempengaruhi distribusi lemak regional dan resiko kardiometabolik</p>
4.	Anies Setiowati (2014)	Hubungan Indeks Massa Tubuh,	Penelitian ini bertujuan untuk	Metode <i>cross sectional</i> 11 Siswa usia 15-18 tahun	Uji <i>Person Product Moment</i>	Terdapat hubungan persen lemak tubuh dengan

		Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot	mengetahui hubungan indeks massat tubuh, persen lemak tubuh dan asupan zat gizi dengan kekuatan otot.	Variabel independen : timbangan digital, persen lemak dengan <i>Bioelectrical Impedance Analyzer</i> (BIA) Variabel dependen : Data kekuatan otot diperoleh dengan tes kekuatan otot punggung ( <i>back strength test</i> ), tes kekuatan otot tungkai ( <i>leg strength test</i> ), tes kekuatan genggam tangan ( <i>grip strength test</i> ) dan tes kekuatan otot bahu ( <i>expanding strength test</i> ) dengan menggunakan <i>grip dynamometer</i> , <i>back-leg dynamometer</i> dan <i>push-pull dynamometer</i> Kota (sekolah SMA)		kekuatan otot ( $r = -0,670$ , $p = 0,024$ ) dan hubungan asupan protein dengan kekuatan otot ( $r = 0,624$ , $p = 0,04$ ).
5.	Rica Ervienia Sukianto, Avliya Quratul Marjan, A'immatul Fauziyah (2020)	Hubungan tingkat stres, <i>emotional eating</i> , aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress, <i>emotional eating</i> , aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas	1) Analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. 2) Responden 68 (19–64 tahun) 3) Teknik <i>probability proportional sampling</i> . 4) Variabel independen : Tingkat stress diukur dengan kuesioner	Uji <i>Spearman Rank</i> dan <i>korelasi Pearson</i>	Hasil: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan <i>emotional eating</i> dengan status gizi ( $p = 0,604$ ; $p = 0,543$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara

		Nasional Jakarta	Pembangunan Nasional (UPN) -Veteranll Jakarta	<p><i>Depression, Anxiety, Stress Scale</i> 14 items (DASS-14), emotional eating diukur dengan kuesioner <i>The Dutch, Eating Behavior Questionnaire</i> 13 items (DEBQ-13), dan aktivitas fisik diukur dengan kuesioner Baecke.</p> <p>5) Variabel dependen : Data persen lemak tubuh dan status gizi diperoleh melalui pengukuran langsung menggunakan <i>microtoise</i> GEA Medical (ketelitian 0,1 cm), dan <i>bioelectrical impedance analysis</i> (BIA).</p>		<p>aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan status gizi (<math>p=0,005</math>; <math>p=0,000</math>).</p> <p>Aktivitas fisik memiliki korelasi negatif dan tingkat keeratan hubungan yang rendah dengan status gizi, sedangkan persen lemak tubuh memiliki korelasi positif dengan tingkat korelasi yang sempurna.</p>
6.	Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti (2019)	Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir	<p>1) Desain cross sectional dengan metode consecutive sampling.</p> <p>2) 46 mahasiswa</p> <p>3) Variabel independen : Data stres diukur menggunakan kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS), data perilaku</p>	Data dianalisis menggunakan uji <i>Rank Spearman</i> .	<p>Stres berhubungan Terhadap perilaku <i>emotional eating</i> (<math>p&lt;0,05</math>), yang artinya semakin tinggi stres maka semakin tinggi oula skor perilaku <i>emotional overeating</i>. Kedua variabel</p>

				<p>makan diukur menggunakan kuesioner <i>Adult Eating Behaviour Questionnaire</i> (AEBQ), menggunakan kuesioner FFQ semi kuantitatif, dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).</p> <p>4) Variabel dependen : Indeks Masa Tubuh (IMT).</p>		<p>tersebut memiliki kekuatan hubungan yang lemah karena nilai <math>r &lt; 0,25</math>. Sebaliknya stres tidak berhubungan secara signifikan terhadap perilaku makan <i>emotional under eating</i> (<math>p &gt; 0,05</math>). Hal ini memberikan penjelasan bahwa walaupun stres dan perilaku makan tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi, namun stres berhubungan terhadap perilaku makan</p>
7.	Zuhairoh Naili Syarofi1, Lailatul Muniroh (2020)	Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku dan	1) Observasional analitik dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .	Korelasi <i>Pearson</i> dan <i>Spearman</i> .	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress

		Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi?	asupan makan berlebih dengan stress yang dinilai berdasarkan skor dan tingkat stress pada mahasiswa gizi yang sedang menyusun skripsi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) 19-29 tahun</li> <li>3) Subjek 34 orang</li> <li>4) Teknik simple random sampling.</li> </ol> Variabel independen : kuesioner, dan <i>Food Recall 2 × 24 jam</i>  <ol style="list-style-type: none"> <li>6) Variabel dependen Perceived Stress Scale (PSS), kuesioner <i>Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES)</i> 24 pertanyaan.</li> </ol>		dengan <i>emotional eating</i> ( $p=0,008$ , $r=-0,448$ ), skor <i>perceived stress scale</i> dengan asupan energi ( $p=0,028$ , $r=0,0376$ ) dan asupan lemak ( $p=0,002$ , $r=0,507$ ).
8.	Yonathan Wiranata, InayatulInayah (2020)	Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan <i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua metode antropometri tersebut dan melihat perbandingan hasil dari komposisi massa tubuh	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deskriptif analitik</li> <li>2) Pendekatan <i>cross sectional</i></li> <li>3) 41 mahasiswa</li> <li>4) Usia 18-25</li> <li>5) Metode simple random sampling.</li> <li>6) Variabel bebas (Independen) adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan untuk variabel terikatnya (Dependen) adalah</li> </ol>	korelasi <i>Pearson</i>	Didapatkan sebuah hasil hubungan positif antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan komposisi lemak tubuh ( $r = 0,708$ , $p < 0,000$ ). Indeks Massa Tubuh (IMT) dan komposisi lemak tubuh mempunyai hubunganyang signifikan ( $p < 0,000$ )

				komposisi massa tubuh yang diukur dengan metode <i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i>		
9.	Pradipta Kurniasanti (2020)	Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan <i>Visceral Fat</i> pada Pegawai Uin Walisongo Semarang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak, serat dan aktivitas fisik dengan <i>visceral fat</i> pada pegawai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deskriptif korelasional</li> <li>2) <i>cross sectional</i>.</li> <li>3) Subyek 165 orang</li> <li>4) &gt;20 tahun</li> <li>5) Teknik <i>simple randomsampling</i></li> <li>6) Variabel independen :</li> <li>7) Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik</li> <li>8) Variabel dependen : <i>Visceral Fat</i></li> </ol>	<i>Uji korelasi Product Moment Pearson</i>	Terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan <i>visceral fat</i> yang dibuktikan dengan nilai p 0,018 ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Nilai koefisien r 0,184 menunjukkan terdapat korelasi positif lemah antara variabel asupan energi dengan <i>visceral fat</i> yaitu semakin tinggi asupan energi maka semakin tinggi <i>visceral fat</i> .
10.	Anisa Gita Ayu Sekarini, Deny Yudi Fitranti, A.Fahmy Arif Tsani, Etika Ratna Noer	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan emotional eating dan kualitas diet dengan kenaikan berat badan pada masa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Metode <i>cross-sectional</i>.</li> <li>2) Teknik <i>consecutive sampling</i></li> <li>3) 18-23 tahun</li> <li>4) Subyek 139 mahasiswa</li> <li>5) Variabel independen : <i>emotional eating</i></li> </ol>	<i>Uji Rank Spearman</i> , dan analisis multivariat	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan emotional eating ( $p=0,005$ ; $r=0,236$ ) dan kualitas diet ( $p=0,002$ ; $r=-0,261$ ) dengan kenaikan berat badan.

	(2022)	Pandemi Covid-19	pandemi.	<p>menggunakan <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i>, asupan makan menggunakan <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)</i>, kualitas diet menggunakan <i>Diet Quality Index-International (DQI-I)</i></p> <p>6) Kota Semarang</p>		
--	--------	------------------	----------	---	--	--

