

Perilaku *emotional eating* pada remaja dengan *overweight* dan obesitas: Literature Review

Aliya Widi Rafian¹, Ahmad Syauqy¹, Ninik Rustanti¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹
aliyawidii@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan utama pada saat ini. Salah satu penyebab obesitas adalah perilaku makan yang kurang tepat yaitu *emotional eating*. Individu yang mengalami *emotional eating* akan mengonsumsi makanan tinggi energi dan melakukan aktivitas fisik yang rendah sehingga dapat berdampak pada *overweight* atau obesitas.

Tujuan: Tujuan dilakukan *literature review* ini untuk mengevaluasi dan meringkas secara kritis penelitian mengenai hubungan *emotional eating* dengan status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas pada remaja.

Metode: Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan metode deskriptif. Pencarian artikel melalui *website database jurnal* PubMed, *ScienceDirect* dan juga *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci (“*emotional eating* OR perilaku makan emosi”) AND (Status Gizi/Nutritional Status OR obesitas/obesity OR *overweight*/gemuk). Kriteria inklusi yaitu subjek 10-24 tahun, desain *cross-sectional*, diterbitkan dalam 10 tahun terakhir serta menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Hasil: Sebagian besar hasil penelitian (n=7; 87,5%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi. Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi (n=1; 12,5%). Individu yang memiliki status gizi *overweight* atau obesitas memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Studi penelitian (n=2; 28,6%) menyebutkan bahwa skor *emotional eating* pada perempuan lebih tinggi.

Simpulan: Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas pada remaja.

Kata Kunci : *emotional eating*, status gizi, *overweight*, obesitas, remaja

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.

Emotional eating behavior in overweight and obese adolescents: *Literature Review*

Aliya Widi Rafian¹, Ahmad Syaury¹, Ninik Rustanti¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹
aliyawidii@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescent obesity is currently a major public health issue. One contributing factor to obesity is inappropriate eating behavior, namely emotional eating. Individuals engaging in emotional eating tend to consume high-calorie foods and participate in low levels of physical activity, which can lead to overweight or obesity.

Objective: This literature review aims to critically evaluate and summarize research on the relationship between emotional eating and nutritional status, particularly overweight and obesity, among adolescents.

Methods: A descriptive literature review method was employed. Articles were retrieved from journal databases including PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar using the keywords (emotional eating OR perilaku makan emosi) AND (Nutritional Status OR obesitas/obesity OR overweight/gemuk). Inclusion criteria were subjects aged 10-24 years, cross-sectional study design, published within the last 10 years, and written in either Indonesian or English.

Results: Most studies (n=7; 87.5%) found a connection between emotional eating and nutritional status. Another study reported no significant relationship between emotional eating and nutritional status (n=1; 12.5%). Individuals with overweight or obesity were found to have higher levels of emotional eating. Studies (n=2; 28.6%) highlighted that emotional eating scores were higher among females.

Conclusion: There is a relationship between emotional eating and overweight or obesity among adolescents.

Keywords: emotional eating, nutritional status, overweight, obesity, adolescents

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.