

# HUBUNGAN PERILAKU MAKAN *EMOTIONAL EATING* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI SEMARANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Daffa Ramadhan<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>2</sup>, Aryu Candra<sup>2</sup>, Diana Nur Afifah<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia menimbulkan faktor stressor baru di kalangan mahasiswa. Penyesuaian kembali sistem pembelajaran mempengaruhi tingkat stres dan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Perilaku makan *emotional eating* merupakan salah satu proses *coping* dari stres yang dialami mahasiswa. Perilaku makan *emotional eating* dan aktivitas fisik diketahui sebagai faktor yang dapat mempengaruhi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan perilaku makan *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Semarang.

**Metode:** Desain penelitian *Cross Sectional Study* dengan teknik *consecutive sampling* tanpa *matching*. Jumlah subjek 63 mahasiswa Semarang usia 19-24 tahun. Variabel yang diteliti adalah perilaku makan *emotional eating*, aktivitas fisik, dan status gizi berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Data antropometri diukur dengan timbangan untuk berat badan dan *microtoise* untuk tinggi badan. Data perilaku makan *emotional eating* diukur dengan kuesioner *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ). Data aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Data dianalisis dengan uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Mahasiswa dengan kecenderungan perilaku makan *emotional over eating* 1,56 kali lebih beresiko memiliki status gizi berlebih dibandingkan mahasiswa tanpa kecenderungan perilaku makan *emotional over eating* (RP = 1.56, 95% CI = 0.575-4.225). Mahasiswa dengan kecenderungan perilaku makan *emotional under eating* 1,33 kali lebih beresiko memiliki status gizi kurang dibandingkan mahasiswa tanpa kecenderungan perilaku makan *emotional under eating* (RP = 1.33, 95% CI = 0.423-4.199). Mahasiswa dengan tingkat aktivitas rendah-sedang 1,03 kali lebih beresiko memiliki status gizi berlebih dibandingkan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik berat (RP = 1.03, 95% CI = 0.287-3.797). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan *emotional over eating*, *emotional under eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Semarang ( $p > 0.05$ ).

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *emotional under eating*, *emotional over eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Semarang ( $p > 0.05$ ).

**Kata Kunci :** *Emotional Eating, Aktivitas Fisik, Status Gizi Mahasiswa*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro