

Prevalensi Emotional Eating Pada Kadet Mahasiswa Cohort 1 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Mirna Albertina Wijaja^{1*}

^{*1} Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Emotional eating adalah kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, khususnya yang tinggi gula, garam, dan lemak, sebagai respons terhadap emosi negatif. Ketidakmampuan mengendalikan kebiasaan emotional eating dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, misalnya obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan memicu terjadinya perilaku makan yang tidak sehat, seperti bulimia nervosa dan gangguan makan berlebih.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan desain studi cross-sectional terhadap data primer dari responden penelitian yang berjumlah 75 orang.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 44 laki-laki terdapat 5 laki-laki (11,4%) yang mengalami emotional eating kategori rendah, 30 laki-laki (68,2%) yang mengalami emotional eating kategori sedang, 9 laki-laki (20,5%) mengalami emotional eating kategori tinggi. Sedangkan, dari 31 perempuan terdapat 5 perempuan (16,1%) mengalami emotional eating kategori rendah, 22 perempuan (71%) mengalami emotional eating kategori sedang, 4 perempuan (12,9%) mengalami emotional eating kategori tinggi. Dari segi usia, baik usia 20-23 tahun mayoritas mengalami emotional eating. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan emotional eating (p-value 0,842). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia responden dengan emotional eating kategori rendah, sedang, dan tinggi (p-value 0,629).

Kesimpulan: Mayoritas responden mengalami emotional eating kategori sedang, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan emotional eating, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia responden dengan responden yang mengalami emotional eating.

Kata Kunci: Emotional Eating, Prevalensi, Usia, Jenis Kelamin

*Koresponden : Mirna Albertina Wijaja

*Email : wijaja_mirna@yahoo.com

I. PENDAHULUAN

Pendidikan kedokteran bersifat long life yaitu pembelajaran sepanjang hayat (Saswati, 2023). Lamanya pendidikan kedokteran yang bersifat long life learner tidak dapat ditentukan secara pasti karena pendidikan ini berlangsung sepanjang hayat dan terus berubah seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut jika tidak dapat dilaksanakan secara baik akan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres (Firdayanti et al., 2023). Kejadian stres pada mahasiswa di Indonesia berkisar 36,7% sampai 71,6% dan penelitian lainnya terhadap mahasiswa kedokteran mengenai prevalensi stres pada 329 responden terdapat sebesar 52,4% mahasiswa yang mengalami stres (Firdayanti et al., 2023). Dalam menghadapi stres yang melibatkan proses akademik yang menuntut, mereka cenderung menggunakan makanan sebagai bentuk penghiburan atau pelarian dari situasi yang menekan. Mahasiswa menerapkan emotional eating sebagai salah satu coping strategy.

Emotional eating adalah reaksi seseorang terhadap stres atau manajemen stres yang tidak memadai dan tidak efektif, dan dimanifestasikan dengan makan berlebihan dan terkait dengan kenaikan berat badan (Rohmah, 2022). Mahasiswa dengan perilaku makan emotional eating memiliki tujuan untuk memperbaiki mood dan mengurangi rasa akan suatu hal. Faktor-faktor yang mempengaruhi emotional eating antara lain stres, peristiwa pemicu terjadinya emosi negatif, kebosanan, kebiasaan masa kanak-kanak, pengaruh sosial, kelelahan, kesepian, kesedihan, dan jenis kelamin. Perempuan cenderung lebih dominan memiliki nafsu makan yang lebih kuat ketika merasa emosional (Gryzela, 2020).

Stres yang dialami seseorang berkaitan dengan hormon peningkatan hormon kortisol dan penurunan kadar serotonin. Ketika seseorang mengonsumsi banyak karbohidrat, tingkat hormon serotonin mereka meningkat. Selain itu, Makanan yang manis dan lezat menyebabkan opioid endogen diproduksi, yang mengurangi perasaan stres atau sedih (Sarah Rania & Anwari,

2021). Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Warmadewa Bali melaporkan bahwa pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi, terdapat hubungan antara tingkat stres dan emotional eating (Luh et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan pada remaja putri usia 18-19 tahun di FKM UI menunjukkan bahwa berdasarkan norma tes kebugaran, sebanyak 86,7% mahasiswi tergolong tidak bugar, sedangkan berdasarkan nilai median denyut nadi setelah tes 54,7% tergolong tidak bugar (Sekarini et al., 2022). Kebugaran yang kurang akan mencerminkan kekurangan pula dalam kemampuan bekerja, baik lama maupun daya tahannya untuk bekerja ataupun prestasi kerjanya (Luh et al., 2022). Status gizi pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang. Berat badan menjadi salah satu kategori untuk melihat kualitas kesehatan mahasiswa karena berat badan yang tidak ideal berpotensi menimbulkan berbagai penyakit. Berat badan yang berlebih juga berdampak pada Indeks Masa Tubuh (IMT) yang tidak ideal.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memanfaatkan metode deskriptif analitik dengan desain studi cross-sectional pada data primer yang dikumpulkan dari responden penelitian. Penggunaan desain ini dipilih oleh peneliti karena ingin menjelajahi gambaran emotional eating berdasarkan faktor usia dan jenis kelamin, serta melakukan analisis terhadap hubungan antara variabel independen (usia dan jenis kelamin) dengan variabel dependen (emotional eating). Pemilihan desain penelitian cross-sectional dilakukan karena semua data (variabel) independen dan dependen dikumpulkan secara bersamaan, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel tersebut.

Data yang diambil, yaitu data primer yang diambil langsung melalui pengisian kuesioner oleh kadet mahasiswa cohort 1 FKIK Unhan RI. Penelitian ini dimulai dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa pada bulan September 2023 di Unhan RI.

Penelitian ini bertempat di Universitas Pertahanan yang berlokasi di Kawasan IPSC Sentul, Sukahati, Kecamatan Citareup, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16810. Penelitian ini dilakukan pada bulan September- Desember 2023.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Hasil Analisis Univariat

1. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden

Penelitian ini menggunakan 75 responden, yaitu kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran Militer Unhan RI cohort 1 yang sedang berada pada tingkat akhir masa studi dan dalam proses pengerjaan skripsi. Distribusi frekuensi responden ditampilkan di tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden

		Jenis	Kategori <i>Emotional</i>	Usia
		Kelamin	<i>Eating</i>	
N	Valid	75	75	75
	Missing	0	0	0

2. Gambaran Distribusi Usia Responden

Bisa dilihat di Tabel 4.2 terdapat berbagai usia responden dari usia 20-23 tahun. Usia 20 tahun berjumlah 13 orang (17,3%). Usia 21 tahun berjumlah 43 orang (57,3%). Usia 22 tahun berjumlah 18 orang (24%). Usia 23 tahun berjumlah 1 orang (1,3%).

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20 tahun	13	17,3
21 tahun	43	57,3
22 tahun	18	24
23 tahun	1	1,3
Total	75	100

3. Gambaran Distribusi Jenis Kelamin Responden

Tabel 3 menunjukkan terdapat 44 responden (58,7%) jenis kelamin laki-laki, 31 responden (41,3%) jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	44	58,7
Perempuan	31	41,3
Total	75	100

4. Gambaran Distribusi Kategori Emotional Eating

Kategori emotional eating pada responden dibagi menjadi 3 bagian, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan Tabel 4 Kategori rendah terdapat 10 responden (13,3%). Kategori sedang terdapat 52 responden (69,3%). Kategori tinggi dimiliki oleh 13 responden (17,3%).

Tabel 4. Distribusi Kategori Emotional Eating

Kategori <i>Emotional Eating</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	10	13,3
Sedang	52	69,3
Tinggi	13	17,3
Total	75	100

b. Pembahasan

1) Prevalensi Emotional Eating

Pada penelitian ini, emotional eating berfokus pada kecenderungan konsumsi makanan sebagai cara untuk mengatasi stres dan emosi negatif yang dirasakan (Frayn et al., 2018). Penelitian ini mengacu pada periode pengerjaan skripsi yaitu sekitar bulan September 2022 - November 2023.

Emotional eating diukur menggunakan kuesioner The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Berdasarkan hasil penelitian bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara usia responden dengan responden yang mengalami emotional eating kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Namun, prevalensi emotional eating kategori rendah lebih banyak terjadi pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 7 orang.

Kategori sedang lebih banyak terjadi pada usia 21 tahun sebanyak 31 orang. Kategori tinggi didominasi oleh responden berusia 20 tahun dan 21 tahun yang masing-masing 5 orang.

Sedangkan, berdasarkan jenis kelamin prevalensi emotional eating kategori rendah lebih banyak terjadi pada perempuan yaitu 16,1 % dari total perempuan yang berjumlah 31 orang. Prevalensi Emotional eating kategori sedang didominasi oleh perempuan yaitu 71% dari 31 orang. Emotional eating kategori tinggi lebih banyak terjadi pada laki-laki yaitu 20,5% dari total 44 pria. Proses pengerjaan skripsi dapat memicu peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan masalah psikis yang dapat mempengaruhi kejadian emotional eating (Ashurst et al., 2018).

2) Hubungan antara usia dengan emotional eating

Dalam hasil penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia responden dengan responden yang mengalami emotional eating kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh jumlah responden yang masih minim dan kurang beragamnya usia responden yang jumlahnya lebih dari 50% yakni usia 21 tahun sehingga belum dapat menggambarkan perbedaan usia dan hubungannya dengan angka kejadian emotional eating. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Pertiwi & Ulandari, 2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara usia dengan angka kejadian emotional eating pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang mempunyai keterkaitan erat dengan pemilihan gaya problem focused coping, dan sebaliknya semakin rendah usia seseorang kecenderungan memilih emotional focused coping dan negative coping. Selain itu, usia dapat memengaruhi tingkat kemampuan regulasi emosi dimana semakin bertambahnya usia individu, maka kemampuan regulasi emosinya cenderung semakin mudah dan terampil berdasarkan pengalaman emosi yang telah dilalui (Rusmaladewi et al., 2020). Regulasi emosi yang baik melibatkan kesadaran diri yang lebih tinggi terhadap perasaan dan emosi. Individu dapat mengenali

dan memahami emosinya dengan baik cenderung lebih waspada terhadap terjadinya emotional eating.

3) Hubungan antara jenis kelamin dengan emotional eating

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Dari jumlah 44 laki-laki terdapat 5 laki-laki (11,4%) yang mengalami emotional eating kategori rendah, 30 laki-laki (68,2%) yang mengalami emotional eating kategori sedang, 9 laki-laki (20,5%) mengalami emotional eating kategori tinggi. Sedangkan, dari 31 perempuan terdapat 5 perempuan (16,1%) mengalami emotional eating kategori rendah, 22 perempuan (71%) mengalami emotional eating kategori sedang, 4 perempuan (12,9%) mengalami emotional eating kategori tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan emotional eating pada responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pertwi & Ulandari, 2023) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Sehat dan Emotional Eating Pada Mahasiswa yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan angka kejadian emotional eating. Selain itu penelitian (Hadiyuni et al., 2021) juga menyebutkan bahwa perilaku makan berkaitan dengan kontrol dari dalam diri seseorang serta peran dari anggota keluarga, sahabat, dan media sehingga tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan gangguan makan dikarenakan proporsi jumlah responden laki-laki (58,7%) lebih banyak dibandingkan perempuan. Berdasarkan hal tersebut mayoritas yang mengalami emotional eating lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Laila, 2013) yang memiliki hasil penelitian yang serupa dimana tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan emotional eating karena responden mayoritas laki-laki dibandingkan perempuan.

Beberapa penelitian yang menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan emotional eating yang menggunakan jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Misalnya (Mutiek et al., 2021) yang mendapatkan perilaku emotional eating lebih banyak dialami oleh perempuan yaitu sebanyak 62,3% dengan rincian perempuan berjumlah 70 orang dan laki-laki berjumlah 52 orang. Selain itu, penelitian penelitian yang dilakukan oleh (Sze et al., 2021) juga menemukan prevalensi emotional eating jauh lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan komposisi perempuan berjumlah 223 perempuan dan 201 laki-laki. Selain itu, penelitian lain juga berpendapat kemungkinan jumlah penderita gangguan makan tidak hanya terjadi perempuan saja namun kini mulai banyak juga terjadi pada pria (Fadilla, 2020).

4) Kekuatan Penelitian

Penelitian ini baru pertama kali menggunakan responden yang memiliki latar belakang semi-militer dimana responden memiliki stresor yang berbeda dengan mahasiswa biasa. Setiap kadet mahasiswa memiliki tantangan emosional yang berbeda, dan penelitian ini dapat membantu menyusun strategi penanganan yang lebih personal dan efektif. Program- program ini dapat melibatkan dukungan kesehatan mental, pelatihan keterampilan pengelolaan stres, dan pemahaman yang lebih baik tentang cara kadet mahasiswa dapat merespon emosi mereka dengan cara yang sehat. Dengan memahami kerentanannya kadet mahasiswa terhadap emotional eating, lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang terbuka dan inklusif, di mana kadet mahasiswa merasa nyaman untuk mencari bantuan dan berbagi pengalaman mereka.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai prevalensi emotional eating pada kadet mahasiswa cohort 1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a) Prevalensi emotional eating pada kadet mahasiswa cohort 1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia mayoritas mengalami emotional eating kategori sedang.
- b) Responden yang berusia 20 tahun mayoritas mengalami emotional eating kategori sedang. Responden berusia 21 tahun mayoritas mengalami emotional eating kategori sedang. Usia

22 tahun mayoritas mengalami emotional eating kategori sedang. Sedangkan, 1 responden yang berusia 23 tahun mengalami emotional eating kategori tinggi.

- c) Emotional eating kategori tinggi lebih banyak terjadi pada laki-laki. Sedangkan emotional eating kategori sedang lebih banyak terjadi pada perempuan. emotional eating kategori rendah antara laki-laki dan perempuan berjumlah sama.
- d) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan emotional eating dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia responden dengan responden yang mengalami emotional eating kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ashurst, J., Van Woerden, I., Dunton, G., Todd, M., Ohri-Vachaspati, P., Swan, P., & Bruening, M. (2018). The Association among Emotions and Food Choices in First-Year College Students Using mobile-Ecological Momentary Assessments. *BMC Public Health*, 18(1), 1–9.
2. Dewi S, K. S. P., Widnyana, M., Wahyuni, N., & Narta Dewi, A. A. N. T. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Remaja Di Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 38.
3. Fadilla, M. A. (2020). Pengaruh Body Image, Eating Disorder, Preferensi Makan, Serta Aktivitas Fisik Terhadap Fat Mass dan Fat-Free Mass pada Model Laki-Laki di Surabaya. *Global Health*, 167(1), 1–5.
4. Gita, A., Sekarini, A., Fitranti, D. Y., Fahmy, A., Tsani, A., & Noer, E. R. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat Pandemi Covid-19. *Amerta Nutrition*, 6(3), 272–280.
5. Hidayanti, D., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 000, 393–401.
6. Ignacio Jáuregui-Lobera, M. M.-M. (2018). Emotional Eating and Obesity. *Intech*, 11(tourism), 13.
7. Khotibuddin, M. (2018). Hubungan Depresi dan Perilaku Makan terhadap Berat Badan Lebih Mahasiswa Kedokteran. *Nuklearmedizin. Nuclear Medicine*, 35(3), 68–77.
8. Laila, N. N. (2013). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Makan Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Pembangunan UIN Jakarta. *Skripsi Kesehatan Masyarakat*, 1–210.
9. Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB).

10. Nur Najmi Jazila, & Slamet, A. R. (2018). Pengaruh Perbedaan Komitmen Organisasi Ditinjau Dari Gender Terhadap Turnover Labour Pada Ud. Klinik Laptop Paiton. *E-Jurnal Riset Manajemen*, 7(2), 46–58.
11. Pertiwi, M. N., & Ulandari, V. W. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 02(01), 251–259.
12. Rohmah, N. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18.
13. Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78(April), 127–131.
14. Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52.
15. Yau, Y. H. C., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38 (3), 255–267.