

EMOSI MAKAN DAN STATUS GIZI LEBIH PADA PEREMPUAN 18-55 TAHUN*Emotional Eating and Overweight Among Women Aged 18-55 years***Nor Eka Noviani¹, Komarudin²**¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta²Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Sosial Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

e-mail: norekanoviani@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Emotional situations could affect person's food intake, especially in this COVID-19 Pandemic. Most people ate in response to negative emotion so that psychological factors were components that needed to be considered as one of the factors that could trigger overweight. **Objectives:** This study used a cross-sectional design conducted during the COVID 19 pandemic on women aged 18-55 years online. **Methods:** We used the Emotional Eating Scale (EES) to examine emotional eating status. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI). **Research results:** Based on the Chi-Square, the emotional eating using EES was not associated with overweight in women. **Conclusions:** Eating behavior using EES has no relationship with overweight. **Recommendations:** It was very necessary to increase knowledge in balanced nutrition for women 18-55 years of age.

Keywords: emotional eating, eating behavior, overweight, EES

ABSTRAK

Pendahuluan: Situasi emosi dapat mempengaruhi asupan makan seseorang, khususnya pada pandemi COVID-19. Sebagian besar orang makan sebagai respons terhadap emosi yang negatif sehingga faktor psikologi adalah komponen yang perlu dipertimbangkan sebagai salah satu faktor yang dapat memicu berat badan lebih. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status emosi makan yang berkaitan dengan peningkatan status gizi pada Wanita. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang dilakukan saat pandemi COVID 19 pada perempuan usia 18-55 tahun secara online. Kuesioner yang digunakan adalah Emotional Eating Scale (EES) untuk mengukur tingkat emosi makan. Status Gizi diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). **Hasil Penelitian:** Berdasarkan perhitungan Chi-Square, emosi makan dengan menggunakan EES tidak berhubungan dengan berat badan lebih pada wanita. **Kesimpulan:** Perilaku makan menggunakan EES tidak memiliki kaitan terhadap berat badan lebih bagi wanita usia 18 – 55 tahun. **Rekomendasi:** perlunya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang.

Kata kunci: emosi makan, perilaku makan, berat badan lebih, EES

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 membawa dampak bagi masyarakat, khususnya pada perilaku dan konsumsi makan.¹ Selama pandemi ini, banyak orang yang tinggal di rumah yang menyebabkan *mood* dan suasana hati menjadi turun. Stres yang dirasakan dapat mempengaruhi emosi dan pilihan makan.² Perilaku makan memiliki peran khusus terhadap terjadinya obesitas. Risiko perilaku makan dipengaruhi oleh perilaku makan berlebihan (*overeating*). Sehingga obesitas dapat dipengaruhi dari emosi makan.³

Emosi makan atau *emotional eating* adalah perilaku makan yang memperlihatkan suatu respon sebagai tanda adanya perasaan kemarahan, baik itu marah, takut, cemas dan sebagainya. Emosi makan meningkatkan kecenderungan seorang individu untuk mengonsumsi makanan lebih banyak daripada yang dibutuhkan secara fisiologis. Peningkatan asupan makan memicu peningkatan indeks massa tubuh dan secara diagnosis klinis akan menjadi *overweight* atau obes.⁴ Emosi makan adalah suatu kecenderungan untuk makan secara berlebihan (*overeat*) dalam merespon emosi negatif dan emosi makan menunjukkan hubungan antara berat badan.⁵

Perilaku konsumsi makan adalah suatu interaksi antara berbagai macam faktor yakni sosial budaya, fisiologis, ekonomi dan psikologi serta faktor ekonomi yang saling berkaitan yang dapat menimbulkan kebiasaan makan dan pola makan seseorang. Sebuah konsep menunjukkan hubungan antara stress dan motivasi atau alasan pemilihan makan seseorang yang di mediasi oleh emosi makan. Belum ada penelitian lanjut yang menjelaskan dan mengeksplorasi hubungan antara stress yang dirasakan dengan makan, emosional dan motif pemilihan makanan seseorang. Selama pandemi COVID-19 ini motif pilihan makan berasal dari berbagai macam segi yakni

Kesehatan, suasana hati, daya tarik makanan, rasa keakraban, kandungan alami bahan makanan, harga, pengendalian berat badan dan masalah etika.

Penelitian di Finlandia menyebutkan bahwa kondisi emosi secara signifikan berhubungan dengan makan terutama dalam keadaan perselisihan atau sendirian. Selain itu, perasaan marah dan senang juga berhubungan dengan kebiasaan makan.⁶ Emosi negatif, pemikiran tak berdasar fakta dan kecenderungan suka merenung memainkan peranan penting yang berkontribusi pada konsumsi makan. Selain itu, perilaku konsumsi dipengaruhi oleh sikap dan perilaku orang lain.⁷ Di Ternate, emosi makan berhubungan dengan perilaku makan *restrained* dan asupan kalori sehingga dapat menyebabkan berat badan berlebih pada pegawai negeri sipil.⁸

Pandemi COVID-19 tentunya membawa berbagai macam kebijakan publik yang berdampak pada kehidupan masyarakat. Seperti halnya pembatasan wilayah, jaga jarak hingga berada di rumah. Kondisi ini dapat berdampak pada psikologis seseorang yang dapat berpengaruh kepada emosi dan pola makan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional, menggunakan rancangan potong lintang (*cross sectional*) Variabel bebas adalah emosi makan yang diukur dengan *Emotional Eating Scale* (EES) dan variabel terikat adalah status gizi.

Pengukuran emosi makan dengan kuesioner EES yang dituliskan dalam formulir atau *google form*. Setiap jawaban diberikan skor nol (0) sampai dengan empat (4), dimana skor nol adalah tidak ada keinginan untuk makan dan skor empat yaitu dorongan yang sangat kuat untuk makan. Total skor dari emosi makan ini kemudian dikelompokkan menjadi EES-*anger*, EES-*anxiety* dan EES-*depression*. Parameter atau sub komponen dari emosi makan tersebut dirangkum yaitu; (1) EES *Anger* dengan komponen yang terdiri dari tersinggung, kecewa, tidak puas, ingin berontak, kesal, cemburu, frustrasi, marah, merasa bersalah dan putus asa; (2) EES *Anxiety* dengan komponen yang terdiri dari khawatir, gelisah, cemas, bingung dan gugup; (3) EES *Depression* dengan komponen yang terdiri dari murung, sedih, kesepian dan bosan.

Berat badan lebih adalah status gizi responden dari penghitungan antropometri IMT. Kategori didasarkan pada WHO 2004 dengan kriteria kurus jika $IMT < 18,5$; normal $18,5 - 22,9$ dan lebih jika $IMT > 23,0$.

Pengambilan data dilakukan secara daring selama pandemic Covid 19 dengan cara menyebar kuesioner via *google form*. Data yang masuk kemudian dicek kelengkapan dilakukan koding dan dianalisis menggunakan perangkat STATA. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentasenya. Kemudian dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara emosi makan dan status gizi dengan uji Chi-Square.

HASIL

Penelitian ini dilakukan selama pandemi COVID-19 sehingga dilakukan secara daring. Jumlah responden penelitian sebanyak 74 orang yang dilakukan secara *online* dengan menyebar kuesioner. Penelitian dilakukan kepada perempuan dengan usia 18-55 tahun dari berbagai segi ekonomi. Rata-rata usia responden sekitar 22,78. Sebagian besar responden merupakan mahasiswa (67.57%) dengan pendapatan rumah tangga sebagian besar < 1.9 juta (50%). Tabel 1. merangkum karakteristik subjek penelitian.

Tabel 3 berikut menjelaskan tentang hubungan antara emosi makan dengan variable berat badan lebih pada wanita usia 18-55 tahun. Berdasarkan analisis data menggunakan Chi-Square, emosi makan tidak berhubungan dengan berat badan lebih. Faktor yang berhubungan dengan berat badan lebih pada wanita usia 18-55 tahun dilihat dari segi usia dan segi pendapatan.

Dari tiga parameter *emotional eating score*, yakni EES *Anger*, EES *Anxiety* dan EES *Depression*, ktiganya tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan status gizi > 23.5. Kondisi ini menggambarkan bahwa emosi responden penelitian tidak menjadi faktor risiko status gizi lebih. Semakin tinggi skor emosi responden tidak menyebabkan terjadinya berat badan lebih.

Pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa persentase keadaan emosi pada *anger*, *anxiety* maupun *depression* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal.

Tabel 1
Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
>30 tahun	11	14,86
<30 tahun	63	85.14
Pekerjaan		
Mahasiswa	50	67.57
Ibu rumah tangga	6	8.11
karyawan	18	24.32
Pendapatan		
<1.9 juta	37	50.00
1.9 juta - <3.5 juta	17	22.97
3.5 juta – 5 juta	9	12.16
> 5 juta	11	14.86
EES Anger		
Rendah	36	48.65
Tinggi	38	51.35
EES Anxiety		
Rendah	42	56.76
Tinggi	32	43.24
EES Depression		
Rendah	38	51.35
Tinggi	36	48.65
Status Gizi		
Normal	35	47.30
Kurus	17	22.97
Lebih dan obes	22	29.73

Tabel 3
Hubungan Emosi Makan dan Status Gizi

Karakteristik	Status Gizi		<i>p-value*</i>
	< 23.5	≥ 23.5	
Usia			
<30 tahun	49	14	0.00
>30 tahun	3	8	
Pekerjaan			
Mahasiswa	38	12	0.12
Non mahasiswa	14	10	
Pendapatan			
<1.9 juta	30	7	0.04
≥ 1.9 juta	22	15	
EES** Anger			
Rendah	25	11	0.88
Tinggi	27	11	
EES ** Anxiety			
Rendah	28	14	0.43
Tinggi	24	8	
EES** Depression			
Rendah	28	10	0.50
Tinggi	24	12	

BAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pengukuran emosi makan menggunakan EES di semua kategori (*anger, anxiety dan depression*) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan status gizi lebih pada perempuan usia 18-55 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Ternate yang menunjukkan bahwa emosi makan tidak berhubungan dengan kenaikan status gizi pada pegawai negeri sipil.⁸ Tidak ditemukannya hubungan antara emosi makan dengan kejadian berat badan lebih dapat dipengaruhi oleh metode pengukuran emosi yang mungkin terjadi bias dalam pengisian. Responden mungkin mengalami kesulitan dalam mengisi kuesioner secara daring dan mungkin kesulitan menggambarkan kondisi emosional pada masa lampau dan seberapa sering emosi negatif dialami responden yang berpengaruh terhadap status gizi.

Penelitian *literature review* menemukan bahwa dari 13 jurnal yang di review hanya satu penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan *emotional eating* dengan berat badan dan menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan peningkatan berat badan maupun penurunan berat badan pada remaja.⁹ Hal ini dapat disebabkan karena status gizi lebih dapat dipengaruhi oleh banyak hal selain *emotional eating* yaitu pengetahuan gizi, kontrol orang tua, pengaruh teman sebaya dan lain sebagainya. Selain itu, beberapa orang ketika mengalami emosi yang negatif (marah, kesal, stress) akan cenderung mengonsumsi makanan dengan jumlah sedikit sehingga dapat menurunkan berat badan. Pada saat stres, tubuh akan mengeluarkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar.¹⁰

Berbagai macam faktor yang dapat berpengaruh pada stress dan nafsu makan selama pandemi COVID-19 ini yakni seperti suasana hati, kenyamanan, daya Tarik sensorik, harga dan keakraban dengan teman.² Penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara emosi makan dengan status gizi. Hal ini berkaitan bahwa status gizi tidak hanya disebabkan oleh emosi makan, namun ada juga faktor lain yang menyebabkan berat badan lebih seperti tingginya asupan makan terutama lemak dan gula sederhana dan rendahnya aktivitas fisik seseorang.

SIMPULAN

Emosi makan tidak berhubungan dengan berat badan lebih pada wanita usia 18-55 tahun. Usia dan penapatan dapat berpengaruh terhadap berat badan lebih pada perempuan. Perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam berkaitan dengan emosi makan. Status gizi yang baik dapat diperoleh dari kondisi emosi yang positif.

SARAN

Tentunya penelitian tersebut dapat dilakukan kembali dengan menggunakan kuesioner dan metode luring lebih bagus untuk menentukan status gizi secara langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan hibah penelitian internal. Tidak lupa penulis juga menghaturkan terimakasih kepada responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

RUJUKAN

1. Trisnawati, E. A. & Wicaksono, D. A. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Gangguan Emosional dengan Emotional Eating dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. 1, 1282–1289 (1851).
2. Suzanne C. Grunert. On Gender Differences in Eating Behavior As Compensatory Consumption. *Assoc. Consum. Res.* 74–78 (1993).
3. Stapleton, P. & Mackay, E. Psychological Determinants Of Emotional Eating : The Role Of Attachment , Psychopathological Symptom Distress , Love Attitudes And Perceived Hunger. *Curr. Res. Psychol.* 5 77-88, 2014 5, 77–88 (2014).
4. Fox, J. E. and S. Emotional Eating : Feeding and Fearing Feelings - What Psychologists Need to Know. *Irish Psychol.* 43, (2017).
5. Frayn, M. & Knäuper, B. Emotional Eating and Weight in Adults : a Review Emotional Eating and Weight in

Adults : a Review. *Curr Psychol* 4, (2017).

6. M Koski. Severe obesity , emotions and eating habits : a case-control study. *BMC Obes.* 4, 1–9 (2017).
7. Kemp, E., Bui, M. Y. & Grier, S. When food is more than nutrition : Understanding emotional eating and overconsumption. *J. Consum. Behav.* 12, 204–213 (2013).
8. Bahruddin, S. S. ; S. T. Emosi dan Perilaku Makan dan Hubungannya dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada PNS di Kota Ternate. (Universitas Gadjah Mada, 2013).
9. Limbers, C. A. & Summers, E. Emotional eating and weight status in adolescents: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 1–10 (2021).
10. Wijayanti, A., Margawati, A. & Wijayanti, H. S. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J. Nutr. Coll.* 8, 1 (2019).

