

---

**AKTIVITAS FISIK, EMOTIONAL EATING, DAN TINGKAT STRES DENGAN  
STATUS GIZI MAHASISWA**

**Fenni Valianda Amelia Ramadhan<sup>(1)</sup>, Ratna Wulandari<sup>(2)</sup>**

<sup>(1,2)</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Maju, Jl.Harapan No.50

Lenteng Agung Jakarta Selatan Kode Pos 12610

\*email: ramadhanamelia207@gmail.com

**ABSTRAK**

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi remaja usia dengan status gizi normal dilihat dari IMT/U adalah 78,3% nasional, sedangkan di wilayah DKI Jakarta prevalensinya 70%, sehingga sisanya memiliki status gizi kurang atau berlebih. Untuk itu penting untuk mengidentifikasi prestasi dari belajar siswa salah satunya dari konsumsi makanan sehari-hari. Status gizi yang baik merupakan landasan setiap individu untuk dapat mencapai potensi maksimal yang dimiliki. Gizi pada masa remaja menjadi sangat penting terutama pada remaja putri sebagai persiapan di masa prakonsepsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Kebidanan di UIMA Jakarta Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan survey analitik *cross sectional*. Jumlah populasi adalah 48 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan *purposive sampling*, sehingga diperoleh jumlah rencana sampel minimal 21 siswa. Berdasarkan hasil Analisa diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan *emotional eating* mahasiswa dengan Indeks Masa Tubuh (*p value* < 0,05), sedangkan pada variable tingkat stress tidak memiliki hubungan dengan Indeks Masa Tubuh (*p value* > 0,05). Dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik, *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa, namun tidak ada hubungan tingkat stress dengan status gizi mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut peneliti menyarankan kepada pengelola program studi untuk melakukan evaluasi penugasan dan kegiatan perkuliahan mahasiswa, hal ini untuk mencegah konsumsi makanan yang tidak stabil, sebagai akibat dari tingginya aktifitas dan kegiatan, selain itu juga pada pengelolaan emosi perlu dilakukan kejadian terkait efektifitas klinik konseling yang ada.

**Kata kunci:** Status Gizi, Aktifitas Fisik, *Emotional Eating*, Tingkat Stres

**ABSTRACT**

*Based on 2018 Basic Health Research data, it is known that the prevalence of teenagers with normal nutritional status as seen from BMI/U is 78.3% nationally, while in the DKI Jakarta area the prevalence is 70%, so the rest have under- or over-nutrition status. For this reason, it is important to identify students' learning achievements, one of which is their daily food consumption. Good nutritional status is the basis for every individual to be able to achieve their maximum potential. Nutrition during adolescence is very important, especially for young women, as preparation for the preconception period. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between Physical Activity, Emotional Eating, and Stress Levels with the Nutritional Status of Midwifery Study Program Students at UIMA Jakarta in 2023.*

The research method used in this research is quantitative with a cross-sectional analytical survey approach. The total population is 48 students. The sample in this study was taken based on purposive sampling, so that a minimum sample size of 21 students is obtained. Based on the results of the analysis, it is known that there is a relationship between physical activity and emotional eating of students and Body Mass Index ( $p$  value  $< 0.05$ ), while the stress level variable has no relationship with Body Mass Index ( $p$  value  $> 0.05$ ). There is a relationship between physical activity, emotional eating and students' nutritional status, but there is no relationship between stress levels and students' nutritional status. Based on this, the researcher suggests to study program managers to evaluate student assignments and lecture activities, this is to prevent unstable food consumption, as a result of high levels of activity and activity, apart from that, emotional management needs to be carried out related to the effectiveness of the counseling clinic. There is.

**Keywords:** Nutritional Status, Physical Activity, Emotional Eating, Stress Level

## PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dan mahasiswa dalam usia remaja saat ini dapat menentukan derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan. Ketersediaan akan akses terhadap informasi yang baik dan akurat, serta pengetahuan untuk meningkatkan informasi yang diperoleh anak usia sekolah dan remaja, akan mempengaruhi keterampilan mereka dalam mengambil keputusan untuk berperilaku sehat (1). Prestasi siswa Indonesia berada pada peringkat 10 terbawah dari 79 negara yang disurvei dalam tiga mata pelajaran yaitu matematika, membaca, dan sains, dan terbawah di Asia Tenggara (2). Gizi dan kesehatan anak sekolah sangat penting diperhatikan karena anak yang sehat dan baik gizinya, dapat belajar dengan lebih optimal, sehingga dapat tumbuh dan mempunyai kehidupan yang lebih produktif. Investasi dalam bidang kesehatan dan gizi anak sekolah dasar sama pentingnya dengan investasi di bidang pendidikan untuk mencapai kualitas pendidikan yang diharapkan (3).

Menurut studi, 1 dari 4 remaja melewati sarapan. Alasan yang sering diungkapkan adalah tidak sempat dikarenakan orang tua yang sibuk dan alasan ekonomi. Bagi yang tidak sempat, kompensasinya adalah diberi

uang jajan oleh orang tua. Uang tersebut dibelikan makanan ringan, seringkali makanan ringan ini tinggi kalori atau tinggi sodium atau lewatkan sarapan cukup serius karena dapat menyebabkan anak sulit berkonsentrasi saat menerima pelajaran sehingga akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar dan tingkat kecerdasan anak (4).

Ditemukan bahwa 1 dari 3 (prevalensi 32.0%) remaja (usia 15-24 tahun) menderita anemia gizi (5). Para penderitanya terbukti memiliki performa belajar serta tingkat kecerdasan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang bukan penderita. Anemia akibat kekurangan zat besi dapat mengganggu fungsi otak pada anak dan remaja. Studi menemukan bahwa anemia berhubungan dengan rendahnya konsentrasi dan memori belajar. Penurunan IQ sebesar 1,73 poin untuk setiap penurunan 1 g/L hemoglobin. Anemia dan berkurangnya fungsi otak berhubungan langsung dengan rendahnya penghasilan di masa depan (4).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Kebidanan di UIMA Jakarta Tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan gambaran secara kuantitatif prestasi belajar mahasiswa dengan faktor determinan adalah edukasi gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi Mahasiswa Program Studi Kebidanan di UIMA Jakarta Tahun 2023.

Terkait status gizi yang dapat mempengaruhi prestasi belajar telah dilakukan diantaranya adalah penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi siswa maka akan lebih peduli dengan menu dan kombinasi makanan untuk sarapan di pagi hari (6). Penelitian lain menyebutkan bahwa semakin baik status gizi subjek maka semakin baik pula indek prestasinya (7), dan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar anak (8). Penelitian terkait sarapan pagi diantaranya penelitian tentang hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa yang menyimpulkan sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat ketika belajar sehingga menghasilkan prestasi yang lebih baik (9). Konsumsi sarapan yang tidak teratur atau tidak sarapan memiliki pengaruh pada kinerja otak dalam proses belajar di sekolah (10), dan kebiasaan sarapan siswa yang baik dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa (11).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan survey analitik *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah pendekatan permasalahan yang terbentuk pada objek penelitian yang diperkirakan ataupun dikonsentrasikan secara serentak (12). Sehingga pada masing-masing variabel akan diukur secara serentak atau bersamaan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh

mahasiswa tingkat awal di program studi kebidanan UIMA. Jumlah populasi adalah 48 siswa. Pertimbangan pemilihan semester awal dikarenakan dianggap masih dalam proses adaptasi kehidupan kampus, pertimbangan lain adalah jika hasil penelitian menemukan unsur determinan status gizi yang kurang, bisa diperbaiki sebelum masuk ke jenjang tingkat semester berikutnya dengan beban kuliah yang lebih besar. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :  $n = N : (1+N(e)^2)$  dengan n adalah jumlah sampel dan N adalah populasi, sedangkan e adalah persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir yang digunakan yaitu 10%, sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan *purposive sampling*. sehingga diperoleh jumlah rencana sampel minimal 21 siswa.

Lokasi penelitian bertempat di Universitas Indonesia Maju pada program studi Kebidanan Jakarta. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat awal di Program Studi Kebidanan UIMA. Pertimbangan pemilihan semester awal dikarenakan dianggap masih dalam proses adaptasi kehidupan kampus, pertimbangan lain adalah jika hasil penelitian menemukan unsur determinan status gizi yang kurang, bisa diperbaiki sebelum masuk ke jenjang tingkat semester berikutnya dengan beban kuliah yang lebih besar. Jumlah populasi adalah 48 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan *purposive sampling*. *Sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (12).

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan uji *Chi Square* yang memiliki kegunaan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara variabel bebas

dan variabel tergantung. Data yang terkumpul akan dilakukan tabulasi, koding, dan entri data ke dalam aplikasi komputer dengan metode analisis *Chi Square* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan nilai signifikansi 95%. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat mendeskripsikan setiap variabel dengan menampilkan karakteristik responden yang terdiri dari usia. Analisis bivariat dengan menggunakan regresi logistic berganda, yakni menilai pengaruh masing-masing variabel bebas ke satu variabel terikat. Hasil uji bivariat digunakan untuk mengetahui apakah H0 diterima (gagal ditolak) dengan ketentuan  $p \text{ value} \leq 0,05$  maka H0 ditolak.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data dengan diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 1. Analisis Hubungan antara Aktifitas Fisik dan Indeks Masa Tubuh**

Aktifitas Fisik	Indeks Masa Tubuh			Total	p value
	Normal	Kurang	Lebih		
Kurang	5	1	5	11	0,017
Normal	1	4	2	7	
Lebih	2	1	1	4	
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan IMT dengan  $p \text{ value} 0,017$ . Beberapa penelitian terkait adalah penelitian di yang dilaksanakan di Denpasar yang menyebutkan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun (13). Penelitian yang sama pada mahasiswa di kota yang sama yakni Jakarta, diketahui bahwa terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (14). Namun terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Kota Malang yang menyebutkan tidak terdapat

hubungan antara aktifitas fisik dengan IMT (15). Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik pada mahasiswa pada jurusan yang berbeda memungkinkan mereka memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda, sehingga diperlukan analisis terkait keseimbangan aktifitas mahasiswa dan rekomendasi asupan nutrisi harian.

**Tabel 2. Analisis Hubungan antara Emotional Eating dan Indeks Masa Tubuh**

Emotional Eating	Indeks Masa Tubuh			Total	p value
	Normal	Kurang	Lebih		
Baik	5	1	5	11	0,043
Kurang Baik	3	5	3	11	
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan IMT dengan  $p \text{ value} 0,043$ . Penelitian terkait *emotional eating* pada mahasiswa juga telah dilakukan di universitas lain yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dan angka kejadian *emotional eating* pada mahasiswa (16). Penelitian terkait *emotional eating* belum banyak dilakukan kepada mahasiswa, namun dapat menjadi perhatian bagi pengelola akademik bahwa pentingnya pengolahan emosi dan latihan mengolah emosi pada mahasiswa agar asupan nutrisi tetap terjaga.

**Tabel 3. Analisis Hubungan antara Tingkat Stres dan Indeks Masa Tubuh**

Tingkat Stres	Indeks Masa Tubuh			Total	p value
	Normal	Kurang	Lebih		
Normal	2	1	4	7	0,713
Ringan	5	4	3	12	
Tinggi	1	1	1	3	
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan IMT dengan  $p \text{ value} 0,713$ . Penelitian terkait tingkat stress pada mahasiswa hubungannya

dengan indeks masa tubuh, dengan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan IMT *underweight* atau *overweight* (17). Peneliti yang sama dilakukan pada siswa SMA/K remaja putri menghasilkan ada hubungan Stres dengan Indeks Massa Tubuh (18). Hal ini menunjukkan bahwa semakin dewasa maka pengelolaan stress dianggap lebih baik dari pada masa remaja atau anak-anak, sehingga pada tingkatan mahasiswa lebih mampu mengelola stress dibandingkan pada tingkatan dibawahnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan *emotional eating* mahasiswa dengan Indeks Masa Tubuh (*p value* < 005), sedangkan pada variable tingkat stress tidak memiliki hubungan dengan Indeks Masa Tubuh (*p value* > 0,05). Berdasarkan hal tersebut peneliti menyarankan kepada pengelola program studi untuk melakukan evaluasi penugasan dan kegiatan perkuliahan mahasiswa, hal ini untuk mencegah konsumsi makanan yang tidak stabil, sebagai akibat dari tingginya aktifitas dan kegiatan, selain itu juga pada pengelolaan emosi perlu dilakukan kejadiin terkait efektifitas klinik konseling, untuk mencegah *emotional eating* yang tidak baik dan dapat berpengaruh pada konsumsi makanan mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

Kemkes RI, UNICEF. Panduan untuk Fasilitator Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 7]. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/media/2761/file/Aksi-Bergizi-Fasilitator-2019.pdf>

- Krithika Varagur. <https://www.voaindonesia.com/a/prestasi-pelajar-indonesia-terendah-di-asia-tenggara/5208793.html>. 2019. Prestasi Pelajar Indonesia Terendah di Asia Tenggara.
- Kemdikbud RI. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/persiapkan-anak-anak-berprestasi-melalui-asupan-makanan-bergizi>. 2022. Persiapkan Anak-anak Berprestasi Melalui Asupan Makanan Bergizi.
- SEAMEO RECFON Kemendikbud. Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah dan Yang Sederajat Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2019 [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 7]. Available from: [https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja\\_2019\\_rev4.pdf](https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja_2019_rev4.pdf)
- Kemkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. 2019 [cited 2023 Apr 7]; Available from: <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Putri Yuniarsih D. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*. 2021 Nov 25;2(11):1448–59.
- Cahyanto EB, Nugraheni A, Sukamto IS, Musfiroh M. Hubungan Status Gizi Dan Prestasi Belajar The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 2021;9(1):2021.
- Fauzan MA, Nurmalasari Y, Anggunan A. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2021 May 14;10(1):105–11.
- Marvelia R, Kartika R, Dewi H. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi

- Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. 2021.
- Ruhmanto D, Eka Ramadhan G. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2022 Apr 27;1(2):183–91.
- Ermalynda Sukmawati, Maria Manungkalit, Nurul Hidayah. Gambaran Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa SMA. 2021 [cited 2023 Apr 7]; Available from: <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/4049/3037>
- I Made Sudarma Adiputra, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, et al. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 2021 [cited 2023 Apr 9]; Available from: [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021\\_Book%20Chapter\\_Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book%20Chapter_Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf)
- Dwi L, Krismawati E, Luh N, Andayani N, Wahyuni N. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA NEGERI 2 Denpasar. 2019.
- Rizanty F, Srimati M. Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi Stikes Binawan *Correlation Between Energy Intake, Physical Activity and Level Of Stress With Body Mass Index In Students Of Nutrition Program At Stikes Binawan*. Vol. 1, Klinik dan Masyarakat. 2021. 2021.
- Yhusi Karina Riskawati, Kania Aviandi Savitri, Putri Raessy Ramdani, Abdul Fattah Mufid. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 2020.
- Pertiwi MN, Ulandari VW. *Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi*. 2023;2(1):251–9. Available from: <https://journal.literasisains.id/index.php/SEHATMAS>
- Islam Bandung U, Kumaladewi R, Sukarya WS, Yulianto FA, Dokter PP, Obstetri B, et al. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung *Relationship Between Stress Level and Body Mass Index Among Medical Student In*. 2018.
- Amelia C. *Universitas Batam | 26 Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas 3 Smk Penerbangan Nasional Batam*.