

Hubungan *Emotional Eating* dengan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Malika Haerani *, Nurhalim Shahib, Rizky Suganda Prawiradilaga

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

malika.haerani@gmail.com, nurhalimshahib@yahoo.com, rizkysuganda@unisba.ac.id

Abstract. Medical students often face a heavy academic workload that can trigger stress, leading to changes in eating behavior, such as emotional eating, as a coping mechanism. This behavior may ultimately result in weight gain. This study aims to analyze the relationship between emotional eating and body fat percentage among medical students at the Faculty of Medicine, Islamic University of Bandung, during the 2023/2024 academic year. This research utilized an observational analytic design with a cross-sectional approach and statistical analysis using the Kruskal-Wallis test. A total of 192 students were selected as samples through purposive sampling. The instruments used included the Emotional Eater Questionnaire (EEQ) to assess emotional eating, followed by measuring body fat percentage using a Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) device. The results showed that 13,0% of students were categorized as non-emotional eaters, 28,1% as low emotional eaters, 50,5% as emotional eaters, and 8,3% as very emotional eaters. Additionally, 4,2% of students had a low body fat percentage, 41,1% had a normal body fat percentage, and 54,7% had a high to very high body fat percentage. The analysis of the relationship between emotional eating and body fat percentage revealed a significant correlation ($p=0,025$) between levels of emotional eating and body fat percentage among medical students. In conclusion, the study indicates that emotional eating contributes to an increase in body fat percentage among medical students. These findings underscore the importance of developing intervention programs to help students effectively manage their eating behaviors.

Keywords: *Emotional Eating, Body Fat Percentage, Medical Students.*

Abstrak. Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki beban akademik yang tinggi yang dapat memicu terjadinya stres, sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku makan menjadi emotional eating sebagai mekanisme coping yang pada akhirnya menyebabkan penambahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan emotional eating dengan persentase lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2023/2024. Metode yang digunakan adalah desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional dan analisis statistik berupa uji Kruskal-Wallis. Sampel yang diambil berjumlah 192 mahasiswa dengan teknik purposive sampling, dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner Emotional Eater Questionnaire (EEQ), dilanjutkan pengukuran persentase lemak tubuh menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Hasil penelitian ini menunjukkan, 13,0% mahasiswa non emotional eating, 28,1% mahasiswa mengalami low emotional eating, 50,5% mahasiswa mengalami emotional eating, dan 8,3% mahasiswa mengalami very emotional eating. Selain itu, 4,2% mahasiswa memiliki persentase lemak tubuh low, 41,1% memiliki persentase lemak tubuh normal, dan 54,7% memiliki persentase lemak tubuh high-very high. Hasil analisis hubungan emotional eating dengan persentase lemak tubuh menunjukkan terdapat korelasi signifikan ($p=0,025$) antara tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2023/2024. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa emotional eating berkontribusi terhadap peningkatan persentase lemak tubuh di kalangan mahasiswa. Implikasi dari temuan ini penting untuk pengembangan program intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola pola makan mereka.

Kata kunci: *Emotional Eating, Persentase Lemak Tubuh, Mahasiswa Kedokteran*

A. Pendahuluan

Emotional eating didefinisikan sebagai keinginan untuk makan berlebihan sebagai coping mechanism untuk mengontrol dan mengurangi emosi negatif, seperti suasana hati yang tertekan, kecemasan, depresi, kemarahan, kesepian, dan stres.[1] Emotional eating berbeda dengan eating disorder, emotional eating merupakan suatu perilaku makan yang dipengaruhi oleh perilaku, stres, emosi, dan perasaan.[1]

Faktor sosiodemografi dan psikososial, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, tingkat pendapatan, ketahanan terhadap stres, dan strategi pengaturan emosi, dapat memengaruhi emotional eating.(Putri et al., 2021) Kelompok paparan utama emotional eating adalah generasi muda yang terkena dampak kehidupan modern dan mungkin lebih rentan terhadap stres karena pekerjaan dan pendidikan mereka.[2] Dalam situasi stres, seseorang akan melakukan suatu mekanisme yang dinamakan dengan coping stress, mekanisme tersebut bertujuan untuk mengubah atau memperbaiki keadaan emosi yang persisten. Tindakan dari coping mechanism difokuskan pada pendekatan yang berfungsi untuk menangani masalah yang menyebabkan stres dan bagaimana solusinya, mengendalikan ketegangan emosi, dan mengurangi emosi negatif.[2]

Sebagai respons terhadap emosi negatif, emotional eaters cenderung makan makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori. (Pratama, 2021) Karena kebiasaan makan tersebut, menyebabkan emotional eaters memiliki risiko tinggi terkena diabetes dan penyakit jantung.[3] Selain itu, bagi orang yang sedang menghadapi stres, emotional eating sering kali berfungsi sebagai mekanisme coping. Sehingga, dapat menyebabkan peningkatan asupan energi tubuh yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas.[4]

Menurut World Health Organization, overweight dan obesitas didefinisikan sebagai penumpukan atau peningkatan lemak yang tidak normal yang dapat mengganggu kesehatan. (Aliya Salsabila & Yuniarti, 2022) Menurut pandangan tradisional bahwa penyebab utama obesitas adalah kelebihan energi yang disimpan secara signifikan dibandingkan energi yang digunakan tubuh.[5] Saat ini, obesitas menjadi masalah kesehatan yang besar bagi masyarakat di seluruh dunia. Menurut WHO[6], antara tahun 1975 dan 2016 prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi orang dewasa mengalami obesitas yaitu pada laki-laki 11% dan perempuan 15%. Sekitar 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas di Indonesia mengalami kelebihan berat badan, sementara 28,7% mengalami obesitas dengan indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 .[6]

Untuk mengetahui seseorang mengalami obesitas bisa dengan cara menghitung IMT. Menghitung IMT adalah salah satu metode yang paling sering digunakan, yaitu yang hanya memperhitungkan berat badan dan tinggi badan seseorang. Namun, IMT bukan indikator mutlak untuk menentukan obesitas.[7] Persentase lemak tubuh lebih efektif dalam membedakan antara individu yang sehat dengan obesitas, karena persentase lemak tubuh dapat membedakan massa dengan lemak dan massa tanpa lemak. Persentase lemak tubuh adalah persentase massa lemak dari berat badan total. Persentase ini dinyatakan dalam satuan persen. Faktor-faktor seperti usia, berat badan, dan jenis kelamin mempengaruhi persentase lemak tubuh.[7] Kebiasaan makan makanan cepat saji menghasilkan peningkatan persentase lemak tubuh. Kebiasaan ini menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh karena konsumsi energi dan lemak yang tinggi tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik.[8]

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki beban akademik yang besar serta tekanan yang tinggi dengan jadwal pembelajaran yang padat serta banyaknya ujian, hal tersebut kerap kali membuat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung kesulitan untuk mengelola stres. Emotional eating merupakan salah satu bentuk coping stress yang paling umum dilakukan yang pada akhirnya dapat meningkatkan persentase lemak tubuh. Dengan demikian, berdasarkan pada uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat *emotional eating* mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024?
2. Bagaimana gambaran persentase lemak tubuh mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024?
3. Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh mahasiswa

FK Unisba tahun ajaran 2023/2024?

Selanjutnya, tujuan pada penelitian ini terdiri dari sebagai berikut:

1. Menilai gambaran tingkat *emotional eating* mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024.
2. Menilai gambaran persentase lemak tubuh mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024.
3. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan pada 192 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Pengukuran besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dan didapatkan minimal sampel sebanyak 87 orang. Data dianalisis menggunakan uji Kruskal-Wallis untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2023/2024 yang bersedia menjadi subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa memiliki riwayat penyakit kronis seperti: penyakit jantung, penyakit ginjal kronis, dan sirosis hepatis.

Pengambilan data dimulai dengan pengisian persetujuan keikutsertaan penelitian oleh responden. Kemudian responden mengisi kuesioner Emotional Eater Questionnaire (EEQ) untuk menilai tingkat *emotional eating*, yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang *emotional eating* dengan penilaian menggunakan skala likert, kemudian hasil penilaian EEQ dijumlahkan dan diklasifikasikan menjadi 4, yaitu skor antara 0-5 "Non-Emotional Eater", 6-10 "Low Emotional Eater", 11-20 "Emotional Eater", dan 21-30 "Very Emotional Eater." Kemudian penelitian dilanjutkan dengan pengukuran persentase lemak tubuh dengan menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang didapatkan dari responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, nomor pokok mahasiswa, hasil penilaian *emotional eating* dan hasil persentase lemak tubuh yang akan ditampilkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n= 192)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	49	25,5
Perempuan	143	74,5
Karakteristik		
		Mean ± SD
Usia		20,29 ± 1,02
Persentase lemak tubuh		28,1 ± 7,3

Tabel 1 menunjukkan dari total 192 subjek, didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 143 mahasiswa (74,5%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Emotional Eating Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024

<i>Emotional Eating</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Non Emotional Eater</i>	25	13,0
<i>Low Emotional Eater</i>	54	28,1
<i>Emotional Eater</i>	97	50,5
<i>Very Emotional Eater</i>	16	8,3
Total	192	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024 didominasi mengalami Emotional Eating, yaitu sebanyak 97 mahasiswa (50,5%). Frekuensi terbanyak berikutnya adalah yang mengalami Low Emotional Eating yaitu sebanyak 54 mahasiswa (28,1%).

Tabel 3. Gambaran Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024

Persentase Lemak Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Low</i>	8	4,2
<i>Normal</i>	79	41,1
<i>High – Very High</i>	105	54,7
Total	192	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa mahasiswa FK Unisba tahun ajaran 2023/2024 sebagian besar memiliki persentase lemak tubuh high – very high, yaitu sebanyak 105 mahasiswa (54,7%).

Tabel 4. Hubungan Emotional Eating dengan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024

Variabel	Persentase Lemak Tubuh						Total	P-Value	R
	<i>Low</i>		<i>Normal</i>		<i>High-Very High</i>				
	N	%	N	%	N	%			
<i>Non Emotional Eater</i>	1	4,0	16	64,0	8	32,0	25		
<i>Low Emotional Eater</i>	1	1,9	24	44,4	29	53,7	54		
<i>Emotional Eater</i>	5	5,2	35	36,1	57	58,8	97	0,025	0,231
<i>Very Emotional Eater</i>	1	6,3	4	25,0	11	68,8	16		
Total	8	4,2	79	41,1	105	54,7	192		

Sebelum melakukan uji korelasi, uji normalitas Kolmogorov Smirnov terlebih dahulu dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak karena data ≥ 50 . Hasil uji normalitas untuk variabel emotional eating dan persentase lemak tubuh, menunjukkan hasil bahwa data tidak terdistribusi normal karena nilainya $< 0,05$. Kemudian, data di analisis menggunakan uji Kruskal-Wallis untuk menganalisis hubungan antara tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh.

Tabel 4 di atas menunjukkan variabel emotional eating dan persentase lemak tubuh memiliki nilai signifikansi 0,025 ($< 0,05$), sehingga kedua variabel ini memiliki hubungan signifikan atau korelasi signifikan. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa nilai Gamma Correlation untuk tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh yaitu sebesar 0,231 artinya nilai hubungan antar kedua variabel ini menandakan hubungan moderate atau sedang. Dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat korelasi signifikan antara tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2023/2024.

Pembahasan

Sesuai dengan temuan pada penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa FK Unisba Tahun Ajaran 2023/2024 didapatkan hasil sebanyak 24 mahasiswa mengalami non emotional eating, 54 mahasiswa mengalami low emotional eating, 97 mahasiswa mengalami emotional eating, dan sebanyak 16 mahasiswa mengalami very emotional eating. Salah satu penyebab terjadinya emotional eating pada mahasiswa adalah stres akademik.[9] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radzi dkk. pada tahun 2022 yang melibatkan mahasiswa dari Universitas Islam Internasional Malaysia (IIUM) bahwa 52,5% peserta mengalami emotional eating dengan hubungan yang signifikan teridentifikasi ($p < 0,001$) antara tingkat stres akademik yang tinggi dan peningkatan emotional eating.[10]

Selain stres akademik, beberapa hal seperti alexithymia, regulasi emosi, dan kelainan genetik dapat menyebabkan emotional eating. Faktor genetik berhubungan dengan respon Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) terhadap stres melalui sekresi kortisol, melalui suatu sistem yang disebut sistem serotonergik otak. Pada sistem serotonergik otak, gen transporter serotonin (5-HTT-SLC6A4) yang bertanggung jawab atas sekresi serotonin yang mengatur nafsu makan dan berat badan. Apabila terjadi gangguan pada sistem serotonergik otak seperti terjadinya polimorfisme pada gen alel 5-HTTLPR, maka akan menyebabkan sekresi serotonin menurun dan menimbulkan perasaan depresi serta menimbulkan emotional eating disorder.[11]

Bagi orang yang sedang menghadapi stres, emotional eating sering kali berfungsi sebagai mekanisme coping. Emotional eating didefinisikan sebagai kecenderungan makan yang berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif. Sehingga, dapat menyebabkan peningkatan asupan energi tubuh yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh.[4] Emotional eater cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan padat energi, terutama yang mengandung banyak gula dan lemak. Selaras dengan yang disebutkan oleh Salazar-Fernández dkk. pada tahun 2021 pada penelitiannya bahwa makanan yang mengandung tinggi gula, lemak, kalori, dan garam dapat meningkatkan kadar serotonin dalam tubuh, sehingga suasana hati dapat membaik setelah mengonsumsi makanan tersebut.[12] Individu yang mengalami emotional eating lebih cenderung sering mengemil dan memilih makanan berkalori tinggi, yang dapat mengakibatkan penambahan berat badan dan peningkatan persentase lemak tubuh secara bertahap.[1, 13] Meskipun tidak ada durasi khusus yang disepakati secara universal untuk berapa lama emotional eating dapat meningkatkan persentase lemak tubuh, namun emotional eating yang berkepanjangan terutama selama beberapa bulan atau tahun dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan dan persentase lemak tubuh.[1, 14]

Persentase lemak tubuh merupakan metrik yang dapat digunakan untuk menilai kondisi kesehatan seseorang. Persentase lemak tubuh dapat menunjukkan jumlah lemak dalam tubuh terhadap berat tubuh total. Penting untuk mengevaluasi beberapa penyakit seperti obesitas.[15] Variabel persentase lemak tubuh yang diteliti pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan hasil sebanyak 8 mahasiswa memiliki persentase lemak tubuh low, 79 mahasiswa normal, 105 mahasiswa high-very high.

Faktor yang mempengaruhi peningkatan persentase lemak tubuh sebagian dipengaruhi oleh genetik. Menurut penelitian, 30 – 70% perbedaan pada IMT dan massa lemak dipengaruhi oleh variasi genetik.[16] Faktor lain yang dapat memengaruhi adalah pola makan, konsumsi makanan olahan, cepat saji, dan minuman manis yang berlebihan dapat meningkatkan asupan kalori dan juga menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh. Kesimbangan antara karbohidrat, protein, dan lemak juga berperan dalam menentukan kadar lemak tubuh.[16, 17] Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Rahman dkk tahun 2021 bahwa ada korelasi antara asupan lemak dengan persentase lemak tubuh, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p = 0,002$) yang menunjukkan bahwa persentase lemak tubuh meningkat seiring dengan peningkatan asupan lemak.[18] Persentase lemak tubuh juga dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik, seperti gaya hidup yang sedentari dapat meningkatkan persentase lemak tubuh.[19] Seperti penelitian yang sudah dilakukan oleh Nugraha dkk yaitu terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dengan aktivitas fisik dengan nilai signifikansi 0,009 ($< 0,05$). Kelebihan asupan zat gizi makro dan energi, serta aktivitas yang kurang dalam jangka panjang berkontribusi dalam peningkatan persentase lemak tubuh. Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh.[8] Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi karena biasanya perempuan cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi dibanding laki-laki karena perbedaan hormon. Faktor lain seperti usia bisa juga mempengaruhi karena metabolisme akan menurun seiring bertambahnya usia, sehingga apabila kebiasaan makan tidak berubah akan memungkinkan untuk terjadi peningkatan persentase lemak tubuh.[20] Status sosial ekonomi yang rendah juga dikaitkan dengan tingkat obesitas atau peningkatan persentase lemak tubuh yang tinggi. Keuangan yang terbatas dapat membatasi akses terhadap makanan yang bergizi dan kesempatan untuk aktivitas fisik. Selain itu, Pendidikan yang rendah juga menyebabkan pengetahuan tentang gizi dan makanan yang sehat rendah sehingga makanan yang dikonsumsi tidak sehat.[21]

Faktor psikologis, seperti stres memiliki peran signifikan dalam memengaruhi peningkatan

kadar lemak tubuh. Stres dapat memicu kebiasaan makan yang kurang sehat dan mendorong gaya hidup sedentari, sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan persentase lemak tubuh yang tinggi.[19, 22] Kemudian faktor psikologis lain selain stres adalah emotional eating. Individu yang sedang mengalami emosi negatif seperti stres, depresi, atau kecemasan sering kali mengalami emotional eating yang menyebabkan kondisi dimana individu menginginkan makan makanan yang berkalori tinggi untuk menenangkan suasana hati. Tidak ada jumlah khusus untuk seberapa banyak konsumsi makanan yang berkalori tinggi dapat meningkatkan suasana hati. Namun, makanan tersebut bisa memberikan kelegaan sementara pada suasana hati. Makanan berkalori tinggi tersebut seperti makanan yang mengandung gula dan lemak dapat menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh.[22, 23]

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dengan nilai signifikansi sebesar 0,025 ($<0,05$), hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Auliannisa dan Wirjatmadi pada tahun 2023 yaitu terdapat korelasi signifikan antara emotional eating dengan peningkatan berat badan, dengan p-value 0,0010 dan coefisien correlation sebesar 0,378. Sehingga, menunjukkan bahwa tingkat emotional eating dapat meningkatkan persentase lemak tubuh.[24] Hubungan antara tingkat emotional eating dengan persentase lemak tubuh dikaitkan sebagai implementasi strategi coping pada individu yang sedang mengalami emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kemarahan dengan cara makan yang berlebihan, dan juga makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang berkalori tinggi, camilan, makanan tinggi gula, dan lemak.[10]

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada 192 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dapat diambil kesimpulan bahwa dari total sampel 192 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, frekuensi mahasiswa dengan *non emotional eating* sebanyak 13,0%, mahasiswa dengan *low emotional eating* sebanyak 28,1%, mahasiswa dengan *emotional eating* sebanyak 50,5%, dan mahasiswa dengan *very emotional eating* sebanyak 8,3%.

Dari total 192 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, frekuensi mahasiswa dengan persentase lemak tubuh *low* sebanyak 4,2%, mahasiswa dengan persentase lemak tubuh normal sebanyak 41,1%, mahasiswa dengan persentase lemak tubuh *high-very high* sebanyak 54,7%. Serta, terdapat hubungan antara tingkat *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan seluruh mahasiswa angkatan 2021, 2022, dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini. Terima kasih penulis khususnya kepada kedua pembimbing yang telah membantu penulis dengan memberikan saran dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal hingga hasil. Terima kasih kepada penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk membantu menyempurnakan skripsi ini.

Daftar Pustaka

- Dakanalis A, Mentzelou M, Papadopoulou SK, et al. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients* 2023; 15: 1173.
- Grajek M, Krupa-Kotara K, Bialek-Dratwa A, et al. Prevalence of Emotional Eating in Groups of Students with Varied Diets and Physical Activity in Poland. *Nutrients* 2022; 14: 3289.
- Frayn M, Knäuper B. Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. *Curr Psychol* 2018; 37: 924–933.

- Rachmawati E, Sofianita NI, Arini FA, et al. Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa.
- Lin X, Li H. Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapeutics. *Front Endocrinol* 2021; 12: 706978.
- WHO. Obesity and overweight. World Health Organization, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (2021, accessed 10 April 2023).
- Mohajan D, Mohajan HK. A Study on Body Fat Percentage for Physical Fitness and Prevention of Obesity: A Two Compartment Model. *JIMR* 2023; 2: 1–10.
- Nugraha FC, Budiarti I, Prawiradilaga RS. Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh Berhubungan dengan Tingkat Aktivitas Fisik Namun Tidak dengan Kesiapan Melakukan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa. *BCSMS*; 3. Epub ahead of print 1 February 2023. DOI: 10.29313/bcsms.v3i1.6646.
- Ramadhani N, Mahmudiono T. Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *MGI* 2021; 16: 38.
- Radzi KNM, Ibrahim MA, Saad N, et al. Academic Stress And Emotional Eating Behaviour Among Iium Students. *International Journal Of Allied Health Sciences* 2022; 6: 2693–2701.
- Rachmawati Y, Anantanyu S, Kusnandar K. Emotional Eating, Snacking Behavior and Nutritional Status Among Adolescents. *IJPHS* 2019; 8: 413–418.
- Salazar-Fernández C, Palet D, Haeger PA, et al. The Perceived Impact of COVID-19 on Comfort Food Consumption over Time: The Mediatonal Role of Emotional Distress. *Nutrients* 2021; 13: 1910.
- Konttinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc* 2020; 79: 283–289.
- The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults - PMC, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8365042/> (accessed 8 January 2025).
- Shukohifar M, Mozafari Z, Rahmanian M, et al. Performance of body mass index and body fat percentage in predicting metabolic syndrome risk factors in diabetic patients of Yazd, Iran. *BMC Endocr Disord* 2022; 22: 216.
- Management I of M (US) S on MW. Factors That Influence Body Weight. In: *Weight Management: State of the Science and Opportunities for Military Programs*. National Academies Press (US), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK221834/> (2004, accessed 19 December 2024).
- Sitoayu L, Gifari N, Ronitawati P, et al. Nutritional Factors Determining Body Fat Percentage of Adolescent Boys in 5 Districts of Jakarta. *MJMHS* 2023; 19: 235–241.

- Rahman MM, Salikunna NA, Sumarni S, et al. Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *HTJ* 2021; 7: 21–29.
- Feng Y, Jia Y, Jiang J, et al. Association between lifestyle factors and mental health in apparently healthy young men. *BMC Public Health* 2024; 24: 2129.
- Westbury S, Oyeboode O, van Rens T, et al. Obesity Stigma: Causes, Consequences, and Potential Solutions. *Curr Obes Rep* 2023; 12: 10–23.
- Baran R, Baran J, Leszczak J, et al. Sociodemographic and Socioeconomic Factors Influencing the Body Mass Composition of School-Age Children. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19: 11261.
- Faghri PD, Mignano C, Huedo- Medina TB, et al. Psychological Health and Overweight and Obesity Among High Stressed Work Environments. *Obes Open Access* 2015; 1: 10.16966/2380-5528.101.
- Torres L, Caciula MC, Tomoiaga AS, et al. Correlations between Mental Health, Physical Activity, and Body Composition in American College Students after the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20: 7045.
- Auliannisaa A, Wirjatmadi B. Hubungan Emotional Eating dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MGK* 2023; 12: 212–218.
- Aliya Salsabila, & Yuniarti. (2022). Hubungan Derajat Merokok dengan Gejala Gangguan Sistem Pernapasan pada Pegawai Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 100–106. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.562>
- Pratama, M. A. (2021). Scooping Review : Efektivitas Penggunaan Alat Pelindung Diri dengan Kejadian Dermatitis Kontak pada Pekerja Pabrik. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.107>
- Putri, N. E., Andarini, M. Y., & Achmad, S. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108>