



HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (*OVERWEIGHT*) PADA MAHASISWA/I REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

Riris Lamtota Malau¹, Susaldi², Sumedi³

Universitas Indonesia Maju

Email: ririslamtotamalau@gmail.com

Abstract *Overweight can be described as a condition of positive energy balance, meaning there is an imbalance between energy intake and energy expenditure. This study aims to determine the correlation between sedentary lifestyle and emotional eating with overweight among regular students of the Bachelor of Nursing Study Program at Universitas Indonesia Maju in Jakarta. This research employed a quantitative method with a cross-sectional study design, involving 78 respondents as the sample. Data were collected using the ASAQ questionnaire to measure sedentary lifestyle, the AAS questionnaire to assess emotional eating, and anthropometric measurements to assess overweight. The results showed that the relationship between sedentary lifestyle and overweight among regular Bachelor of Nursing students at Universitas Indonesia Maju obtained a p-value of < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the two variables. The results also revealed that the relationship between emotional eating and overweight obtained a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between these variables.*

Keywords: *sedentary lifestyle, emotional eating, overweight, students*

Bibliography: (58 Journals, 2018-2024)

Abstrak Kelebihan berat badan dapat disebut dengan *balance positive energy*, yang berarti ada ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *Sedentary Lifestyle* dan *Emotional Eating* dengan Kelebihan Berat Badan (*Overweight*) pada Mahasiswa/I Reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju di Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain *Cross Sectional Study*, dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Untuk mengumpulkan data responden, menggunakan kuesioner ASAQ untuk mengukur *sedentary lifestyle*, kuesioner AAS untuk mengukur *emotional eating* dan antropometrik untuk mengukur kelebihan berat badan. Pada penelitian ini didapatkan 4. Hasil penelitian hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan nilai (p -value < 0.001) $p < 0.05$. dapat disimpulkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian hubungan *emotional eating* dengan obesitas pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan nilai (p -value 0.001) $p < 0.05$. dapat disimpulkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Kata kunci : *sedentary lifestyle, emotional eating, kelebihan berat badan, mahasiswa*

Kepustakaan : (58 Jurnal, 2018-2024)

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan adalah masalah kesehatan yang banyak dialami oleh orang dewasa dan anak-anak. Banyak variabel, termasuk usia, genetik, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan durasi tidur, dapat memengaruhi obesitas (Sahita et al., 2023). Tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun atau lebih, mengalami kegemukan, dan lebih dari 650 juta orang dewasa di antaranya obesitas. Jumlah orang yang mengalami *overweight*/kelebihan berat badan meningkat dengan pesat secara global pada tahun 2019

sebanyak 38,8% hingga mencapai angka 3,8 miliar orang di seluruh dunia mengalami obesitas (WHO, 2019). Di tahun 2020, ada sekitar 39 juta anak usia di bawah 5 tahun yang menderita kelebihan berat badan, setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan. Tingginya kasus kelebihan berat badan tentunya membuat banyak negara was-was, salah satunya negara Indonesia yang kini kemungkinan akan menghadapi meledaknya penderita dengan kasus kelebihan berat badan bahkan obesitas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), di Indonesia prevalensi kelebihan berat badan mengalami peningkatan, sebesar 10,5% pada tahun 2007. Peningkatan ini terus terjadi hingga mencapai 14,8% di tahun 2013, dan pada tahun 2018 meningkat hingga mencapai angka 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Proporsi kelebihan berat badan ini meningkat dari 11,5% pada 2013 menjadi 13,6% pada 2018 (Retnani & Rahman, 2019).

Salah satu masalah kesehatan masyarakat saat ini adalah kelebihan berat badan/*overweight* pada masa kanak-kanak dan remaja. Situasi ini menjadi lebih umum dan mulai mempengaruhi banyak wilayah perkotaan kelas bawah atau negara berkembang terutama daerah menengah kebawah dan para pekerja yang tidak banyak menggunakan tenaga, prevalensinya meningkat secara signifikan (Kumari et al., 2022). Peningkatan risiko kematian di usia paruh baya dikaitkan dengan obesitas remaja. Faktor yang menyebabkan kelebihan berat badan adalah kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi yang buruk. Kurang aktivitas fisik, seperti melakukan kegiatan sehari-hari atau latihan yang direncanakan menjadi faktor utama (Pajriah & Sulaeman, 2021). Selama dua dekade terakhir, gaya hidup sedentari dan konsumsi makanan berkalori tinggi telah menyebabkan angka obesitas di negara berkembang meningkat tiga kali lipat. Menurut beberapa penelitian, mahasiswa mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Secara keseluruhan, 22% mahasiswa dengan rata-rata usia 20 tahun dari 22 perguruan tinggi di 22 negara mengalami kelebihan berat badan (Dianingsih et al., 2022). Dengan proporsi epidemi, kelebihan berat badan meningkat dengan cepat di seluruh dunia. Hal ini disebabkan oleh diet yang lebih tinggi lemak dan gula dikombinasikan dengan penurunan aktivitas fisik. *Overweight*/kelebihan berat badan telah berkembang menjadi epidemi di negara-negara maju, memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan 15–20% terhadap kematian. Meskipun angka kelebihan berat badan di Indonesia tidak setinggi di negara lain, tetapi angka ini masih terus meningkat. Perilaku, lingkungan, dan sosial budaya adalah beberapa faktor yang memengaruhi kelebihan berat badan, yang merupakan masalah kesehatan yang kompleks. Gaya hidup *sedentary*, yang berarti tidak banyak bergerak, dan pola makan yang tidak baik adalah dua contoh gaya hidup yang tidak sehat yang memicu kasus kelebihan berat badan (Putri & Makmun, 2021).

Kelebihan berat badan dapat disebut dengan *balance positive energy*, yang berarti ada ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Dalam hal ini, energi yang masuk lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan untuk aktivitas, yang mengakibatkan sisa energi disimpan dalam jaringan dalam bentuk lemak tubuh. Persentase orang yang mengalami kelebihan berat badan meningkat setiap tahun, terutama di negara-negara yang sedang berkembang (Pradigdo et al., 2023). Karena prevalensi yang terus meningkat dan konsekuensi kesehatan yang ditimbulkannya kelebihan berat badan pada anak, remaja dan orang dewasa merupakan salah satu masalah kesehatan yang saat ini dihadapi oleh negara-negara di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Agustina et al., 2021). Faktor internal dan eksternal termasuk faktor yang dapat mempengaruhi kelebihan berat badan pada remaja. Faktor eksternal termasuk pola

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN EMOTIONAL EATING DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (OVERWEIGHT) PADA MAHASISWA/REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

makan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial, budaya, dan aktivitas fisik. sementara komponen faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, fisik, dan penyakit infeksi. Faktor eksternal menjadi yang terbesar yang berkontribusi pada terjadinya *overweight*, sedangkan komponen internal hanya berkontribusi sebesar 10% (Setiawati et al., 2019).

Aktivitas fisik yang rendah (*sedentary lifestyle*) merupakan penyebab utama terjadinya kelebihan berat badan pada remaja salah satunya remaja yang ada di perguruan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa (Jeki & Isnaini, 2022). Perubahan gaya hidup mahasiswa saat memasuki dunia perkuliahan merupakan perubahan yang sangat signifikan. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu lama untuk duduk, terpengaruh oleh tekanan akademik, dan menggunakan perangkat elektronik, yang berdampak negatif terhadap pola makan dan pola hidup mahasiswa (Wang et al., 2023). Mahasiswa sering kali menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar, baik di perpustakaan maupun di depan komputer. Kebiasaan ini tidak hanya mengurangi aktivitas fisik tetapi juga meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti obesitas. Waktu duduk yang lama dapat mengurangi metabolisme tubuh dan menghambat pembakaran kalori (MELELO, 2023). Meningkatnya penggunaan perangkat elektronik untuk belajar dan bersosialisasi juga menjadi penyebab mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu duduk. Aktivitas seperti menonton film, bermain game, atau berselancar di media sosial dapat mengurangi waktu untuk beraktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk tidak melakukan aktivitas meningkatkan kemungkinan akan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk kelebihan berat badan (*overweight*). *Sedentary lifestyle* adalah apa pun yang dilakukan di luar tempat tidur, dengan posisi duduk dan berbaring dan jumlah kalori yang terbakar pun sedikit. Fakta bahwa remaja di sebagian besar negara memilih dan terbiasa dengan gaya hidup *sedentary lifestyle* ini telah diakui (Ilyas et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan otot tubuh mengendor, yang kemudian dapat menghambat peredaran darah dan memperberat kerja jantung. Selain itu, otot juga berfungsi sebagai tempat pembakaran lemak. Jika otot lemah, maka proses pembakaran lemak tidak akan sempurna, mengakibatkan lemak terus menumpuk dan menyebabkan obesitas (Calderón-Asenjo et al., 2022). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 33,5% penduduk Indonesia kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, 66,4% remaja memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. *Sedentary lifestyle* dapat memiliki efek negatif pada kesehatan, semakin majunya zaman, teknologi juga semakin berkembang. Berbagai kemajuan teknologi, seperti layanan pesan antar makanan, telah memudahkan konsumsi berbagai jenis makanan, termasuk *fast food*, yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Pradifa et al., 2023). Kebiasaan hidup dengan aktivitas yang rendah (*sedentary lifestyle*) menjadi salah faktor risiko munculnya stress.

Salah satu cara orang menghadapi stres adalah dengan melakukan "*emotional eating*" yaitu makan berlebihan sebagai respon terhadap stres. Perilaku ini dapat berlangsung lama dan mempengaruhi pola makan tidak sehat, berat badan, dan kesehatan yang buruk (Costa et al., 2021). Orang yang melakukan *emotional eating* cenderung makan berlebihan dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula. Pola makan yang tidak tepat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, dapat menyebabkan obesitas (Kedokteran & Mulawarman, 2024). Makanan yang berlebihan dan tinggi energi, lemak, karbohidrat sederhana, dan rendah serat dapat menyebabkan penimbunan lemak dan

peningkatan jaringan adiposa, yang akhirnya menyebabkan *overweight* bahkan sampai dengan kasus obesitas. Stres juga dapat memicu konsumsi makanan obesogenik, seperti *fast food* dan *junk food*, yang memiliki kandungan energi, lemak, dan gula yang tinggi namun rendah serat (Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023). Mengonsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif dikenal sebagai *emotional eating*. Dampak negatif secara kognitif antara lain menyebabkan kesulitan untuk berkonsentrasi, mengingat, dan memahami, sedangkan dampak negatif secara emosional menyebabkan perasaan cemas, sedih, marah, atau frustrasi (Dwi Gilda Irmawati et al., 2023).

Sedentary lifestyle dan *emotional eating* merupakan dua faktor yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dikalangan mahasiswa/i. Dua hal ini semakin banyak dan sering ditemui pada mahasiswa karena tuntutan tugas akademik, stress, pergaulan dan gaya hidup yang mengikat jaman. Mahasiswa/i sering menghabiskan waktu untuk duduk di depan layar lebih dari 4-6 jam dalam sehari, belajar, dan bersosialisasi dengan yang lain secara online yang mengurangi aktifitas mereka, hal ini dapat memicu terjadinya peningkatan kelebihan berat badan (Elshinta Rachmawati, 2023). *Overweight*/kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung dan bahkan dapat meningkatkan risiko kanker. Dimana hal ini sangat penting untuk dikaji lebih jauh lagi apakah ada hubungan *sedentary lifestyle* dan *emotional eating* dengan kejadian kelebihan berat badan. Mengingat *overweight* merupakan salah satu pemicu banyaknya penyakit contohnya diabetes tipe 2 yang sekarang ini marak terjadi pada remaja bahkan dewasa. Gaya hidup sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan kelebihan berat badan pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmad (2019) menunjukkan bahwa remaja dengan gaya hidup sedentari memiliki risiko 4,6 kali lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah. Risiko ini akan lebih besar jika disertai dengan pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi camilan atau makanan cepat saji.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan *sedentary lifestyle* dan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju di Jakarta tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan merupakan studi *Cross Sectional Study* (potong lintang). Penelitian ini akan mendeskripsikan tentang hubungan *sedentary lifestyle* dan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju di Jakarta tahun 2024. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa/i Reguler universitas Indonesia Maju di Jakarta yang secara keseluruhan berjumlah 356 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yang dilakukan dengan cara *probability sampling* menggunakan metode *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Indonesia Maju di Jakarta, waktu penelitian dilakukan pada 6-13 Januari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Data Univariat

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik: (Usia dan Jenis Kelamin) responden pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN EMOTIONAL EATING DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (OVERWEIGHT) PADA MAHASISWA/REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

Karakteristik		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	7,69%
	Perempuan	72	92,31%
Total		78	100%
Usia	<18 tahun	0	0%
	18-23 tahun	78	100%
	23>	0	0%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden dominan perempuan dengan jumlah 72 (92,31%) sedangkan jenis kelamin laki-laki 6 (7,69%) dan usia responden yang paling dominan adalah usia 18-23 tahun dengan jumlah 78 (100%).

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi *Sedentary Lifestyle* pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

No	Sedentary Lifestyle	JUMLAH	PRESENTASE
1.	Ringan	10	12,82%
2.	Sedang	29	37,18%
3.	Tinggi	39	50%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas gambaran *sedentary lifestyle* pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sedentari kategori tinggi dengan jumlah 39 (50%).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi *Emotional Eating* pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

NO	Emotional Eating	JUMLAH	PRESENTASE
1.	Ringan	0	0%
2.	Sedang	10	12,82%
3.	Berat	57	73,08%
4.	Sangat Berat	11	14,10%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas gambaran *emotional eating* pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *emotional eating* dengan kategori berat 57 (73,08%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *emotional eating* pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju masih terbukti banyak dengan indikator berat.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kelebihan berat badan/*Overweight* pada mahasiswa/i reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

NO	Kelebihan berat badan/ <i>Overweight</i>	JUMLAH	PRESENTASE
1.	Berat Badan Berlebih	49	62,82%%
2.	Berat Badan Tidak Berlebih	29	37,18%%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas gambaran kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dapat

dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami kelebihan berat badan yang berjumlah 49 (62,82%).

2. Analisa data bivariat

1. Hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*Overweight*) pada mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Tabel 4. 5 Hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*Overweight*) pada mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Overweight/Kelebihan berat badan</i>				TOTAL		<i>p-value</i>
	Berat badan berlebih		Berat badan tidak berlebih		N	%	
	n	%	n	%			
Ringan	3	3,85%	7	8,97%	10	12,82%	<0.001
Sedang	9	11,54%	20	25,64%	29	37,18%	
Tinggi	37	47,44%	2	2,56%	39	50%	
Total	49	62,83%	29	37,17%	78	100%	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) didapatkan data bahwa mahasiswa memiliki perilaku sedentari tinggi 37 (47,44%) dengan berat badan berlebih, 2 (2,56%) dengan berat badan tidak berlebih. Ada sebanyak 9 (11,54%) memiliki perilaku sedentari yang sedang dengan berat badan berlebih, 20 (25,64%) dengan berat badan tidak berlebih. Ada 3 (3,85%) yang memiliki perilaku sedentari yang ringan dengan berat badan berlebih dan 7 (8,97%) dengan berat badan tidak berlebih .

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju diperoleh bahwa mahasiswa/i memiliki perilaku sedentari tinggi. Dengan hasil statistik didapatkan *p-value* <0.001 yang berarti *p-value* <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju. Berdasarkan hasil *spearman rho* -688 menunjukkan adanya hubungan positif antara *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) yang berarti semakin banyak seseorang menjalani gaya hidup sedentari atau kurang aktif, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami kelebihan berat badan (*overweight*).

2. Hubungan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju

Tabel 4. 6 Hubungan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju

<i>Emotional Eating</i>	<i>Kelebihan berat badan (overweight)</i>				TOTAL		<i>p-value</i>
	Berat badan berlebih		Berat badan tidak berlebih		N	%	
	n	%	n	%			
Ringan	0	0%	0	0%	0	0%	0.001
Sedang	4	5,13%	6	7,69%	10	12,82%	
Berat	36	46,15%	21	26,92%	57	73,07%	

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN EMOTIONAL EATING DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (OVERWEIGHT) PADA MAHASISWA/I REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

Sangat Berat	9	11,54%	2	2,56%	11	14,1%
Total	49	62,82%	29	37,17%	78	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas hubungan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) didapatkan data bahwa mahasiswa/i dengan *emotional eating* dengan kategori berat 36 (46,15%) dengan berat badan berlebih, 21 (26,92%) dengan berat badan tidak berlebih. Mahasiswa/i dengan *emotional eating* sangat berat 9 (11,54%) dengan berat badan berlebih, 2 (2,56%) dengan berat badan tidak berlebih. Ada 4 (5,13%) dengan *emotional eating* sedang dengan berat badan berlebih dan 6 (7,69%) dengan berat badan tidak berlebih.

Berdasarkan tabel didapatkan hubungan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju diperoleh bahwa sebagian besar responden dengan *emotional eating* yang berat. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0.001 yang berarti *p-value* < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i program studi srjana keperawatan Universitas Indonesia Maju. Berdasarkan hasil *spearman rho* -344 menunjukkan adanya korelasi positif antara *emotional eating* dengan kelebihan berat badan (*overweight*), semakin tinggi tingkat *emotional eating* seseorang, maka semakin tinggi juga kemungkinan orang tersebut mengalami kelebihan berat badan (*overweight*).

Pembahasan

1. Hasil Analisa Data Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia Maju pada mahasiswa/i dengan 78 responden, responden laki-laki sebanyak 6 (7,68%) dan responden perempuan sebanyak 72 (92,31%). Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa responden perempuan lebih mendominasi daripada responden laki-laki. Karakteristik berdasarkan usia 18-23 tahun sebanyak 78 (100%).

Usia mempengaruhi gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) karena perubahan kebutuhan fisik, aktivitas, dan kondisi kesehatan yang terjadi di berbagai tahap kehidupan (Ilyas et al., 2023). Menurut para ahli, pola hidup sedentari cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan dampak yang berbeda-beda pada setiap kelompok usia. Pada usia 20-24 tahun, gaya hidup sedentari sering dipengaruhi oleh pekerjaan atau pendidikan yang menuntut banyak waktu duduk. Sebanyak 47,9% individu pada kelompok usia ini memiliki pola hidup sedentari tinggi (Irfan Khakim et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik pada usia ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik lainnya.

Jenis kelamin mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *sedentary lifestyle*, yang merujuk pada gaya hidup yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal. Menurut penelitian, baik laki-laki maupun perempuan mengalami peningkatan perilaku menetap selama masa anak-anak hingga remaja, tetapi ada perbedaan dalam jenis aktivitas yang mereka lakukan. Laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain video game dan menonton televisi dibandingkan perempuan, yang lebih sering terlibat dalam aktivitas sosial atau hobi yang lebih aktif (Irfan Khakim et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa usia merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan *sedentary lifestyle* dan perilaku *emotional eating*. Individu yang lebih muda mungkin lebih cenderung memiliki gaya hidup yang lebih aktif dan pola makan yang lebih bervariasi dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Namun, seiring bertambahnya usia, tingkat aktivitas fisik cenderung menurun dan pola makan mungkin berubah akibat perubahan fisiologis dan peran sosial. Dan terdapat perbedaan signifikan dalam perilaku *sedentary lifestyle* dan perilaku *emotional eating* antara laki-laki dan perempuan. Diperkirakan perempuan cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku makan emosional sebagai mekanisme untuk mengatasi stres, sedangkan laki-laki mungkin lebih cenderung memilih aktivitas fisik sebagai respons terhadap stres. Selain itu, norma sosial dan ekspektasi budaya yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan dapat mempengaruhi pilihan gaya hidup, termasuk tingkat aktivitas fisik dan pola makan.

2. Gambaran *Sedentary Lifestyle* pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil perilaku *sedentary lifestyle* pada mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebanyak 10 (12,82%) responden memiliki *sedentary lifestyle* yang ringan, sebanyak 29 (37,18%) responden memiliki *sedentary lifestyle* yang sedang, dan sebanyak 39 (50%) responden memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maidartati et al., 2022) yang berjudul *Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja di SMA Kota Bandung*. Didapatkan hasil 50 responden, sebanyak 42 (84%) responden mengalami *sedentary lifestyle* sedangkan 8 (16%) tidak mengalami *sedentary lifestyle*. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan masalah yang signifikan di kalangan remaja, tidak hanya di kota-kota besar seperti Bandung, tetapi juga di daerah lain. Tingginya persentase remaja yang mengalami *sedentary lifestyle* dalam kedua penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak telah menjadi tren yang mengkhawatirkan dan perlu mendapatkan perhatian serius.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kesibukan akademik yang tinggi, terutama pada masa ujian atau pengerjaan tugas akhir, mendorong mahasiswa untuk lebih banyak menghabiskan waktu duduk di depan komputer atau meja belajar, sehingga memicu peningkatan perilaku gaya hidup sedentari. Ketidaksadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan dampak negatif gaya hidup sedentari pada kesehatan fisik dan mental menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya prevalensi perilaku sedentari pada mahasiswa. Adanya preferensi individu terhadap aktivitas yang bersifat pasif, seperti menonton televisi atau bermain game online, dibandingkan dengan aktivitas fisik yang lebih aktif, turut berkontribusi pada meningkatnya perilaku sedentari pada mahasiswa.

3. Gambaran *Emotional Eating* pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil *emotional eating* pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebanyak 11 (14,10%) responden dengan *emotional eating* yang sangat berat, sebanyak 57 (73,08%) responden dengan

emotional eating yang berat, sebanyak 10 (12,82%), dan tidak ada responden dengan *emotional eating* yang ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Mastuti, 2022) penelitian ini mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan perilaku emosional makan pada 146 siswa berusia 18-22 tahun. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan, di mana semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* ($r = 0,276$; $p < 0,001$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Gori et al., 2018) menemukan bahwa siswa sering mengalami peningkatan nafsu makan dan keinginan untuk makan secara terus-menerus ketika mengalami stres, terutama saat mengerjakan skripsi. Makanan menjadi pengungsi ketika menghadapi masalah, dan pilihan makanan biasanya tidak termasuk makanan pokok. Ketika dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi dan tuntutan penyelesaian skripsi, mahasiswa cenderung mencari pelarian dalam makanan. Makanan menjadi semacam hiburan yang instan, memberikan rasa nyaman dan mengurangi stres sementara. Pilihan makanan yang dipilih saat mengalami stres cenderung bukan makanan pokok yang bergizi. Sebaliknya, mahasiswa lebih memilih makanan yang tinggi gula, lemak, atau garam, seperti cokelat, keripik, atau minuman bersoda. Pilihan makanan ini memberikan kepuasan yang cepat namun tidak memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Peneliti berasumsi bahwa *emotional eating* pada mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial media, serta perubahan gaya hidup modern menjadi pemicu utama mahasiswa mencari kenyamanan dalam makanan. Kurangnya keterampilan manajemen emosi yang efektif, seperti kemampuan untuk mengenali dan mengelola stres, kecemasan, dan kesepian, turut berkontribusi pada tingginya prevalensi *emotional eating* di kalangan mahasiswa. Faktor biologis, seperti perubahan hormonal, dapat memengaruhi nafsu makan dan sensitivitas terhadap rangsangan makanan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *emotional eating*. Sehingga *emotional eating* pada mahasiswa dapat memiliki konsekuensi jangka panjang, baik terhadap kesehatan fisik maupun mental, termasuk peningkatan risiko obesitas, gangguan makan, depresi, dan kecemasan.

4. Gambaran Kelebihan Berat Badan (*Overweight*) pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kelebihan berat badan pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebanyak 49 (62,82%) dengan berat badan berlebih dan 29 (37,18%) responden dengan berat badan tidak berlebih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Zulfahmidah, 2021) mengenai gambaran indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa menunjukkan bahwa dari 250 responden mahasiswa yang diteliti, sebanyak 30% mengalami kelebihan berat badan ($IMT \geq 25$) dan 10% termasuk dalam kategori obesitas ($IMT \geq 30$). Mayoritas mahasiswa dengan kelebihan berat badan berasal dari fakultas yang memiliki aktivitas fisik rendah, seperti Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al-Rethaiaa et al., 2010) menyoroti masalah kelebihan berat badan dan obesitas yang signifikan di kalangan mahasiswa dari 22 negara. Dengan melibatkan 12.463 mahasiswa, studi ini menemukan bahwa 23,3% mahasiswa mengalami kelebihan berat badan ($IMT \geq 25$) dan 8,6% mengalami obesitas ($IMT \geq 30$). Temuan ini menggaris bawahi perlunya perhatian terhadap masalah ini di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa, yang seringkali mengalami perubahan gaya hidup dan pola makan yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan. Penelitian ini memberikan dasar penting untuk pengembangan intervensi yang efektif guna mengatasi masalah kelebihan berat badan dan obesitas di lingkungan perguruan tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa kelebihan berat badan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor kompleks dan saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut meliputi pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, stres, faktor genetik, lingkungan sosial, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan yang sehat. Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis yang berlebihan, serta kurangnya konsumsi buah-buahan dan sayuran, dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, seperti kurangnya olahraga dan aktivitas fisik lainnya, juga dapat menyebabkan penumpukan kalori dan lemak dalam tubuh. Stres, baik akademik maupun sosial, juga dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat dan kurangnya motivasi untuk berolahraga. Faktor genetik juga dapat berperan dalam predisposisi seseorang terhadap kelebihan berat badan. Lingkungan sosial, seperti teman sebaya yang memiliki kebiasaan makan yang buruk atau kurangnya dukungan untuk gaya hidup sehat, juga dapat mempengaruhi berat badan mahasiswa. Terakhir, kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan risiko kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan juga dapat menjadi faktor penyebab.

2. Hasil Analisa Data Bivariat

1. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kelebihan Berat Badan (*Overweight*) pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan (*overweight*) pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju. Diperoleh hasil *p-value* < 0.0001 yang berarti *p-value* < 0.05 yang menunjukkan adanya hubungan yang antara *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan/*Overweight*. Data *spearman rho* = 0.688 menunjukkan adanya hubungan yang positif *sedentary lifestyle* dengan kelebihan berat badan/*Overweight* dimana semakin tinggi tingkat gaya hidup sedentari, semakin tinggi pula risiko seseorang mengalami kelebihan berat badan. Meskipun tidak berkorelasi sempurna (nilai 1), nilai 0,688 cukup untuk menunjukkan adanya hubungan yang relevan secara statistik. Selain itu, nilai *p-value* yang sangat kecil ($< 0,001$) juga memperkuat kesimpulan bahwa hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan ada hubungan yang nyata antara keduanya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap terjadinya obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Obesitas & Remaja, 2024) yang berjudul hubungan *sedentary lifestyle* dan tingkat stress terhadap kejadian

kelebihan berat badan pada remaja SMPN 10 Banjarmasin. Didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas dengan *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 2 orang (0,9%) dan responden yang tidak obesitas dengan *sedentary lifestyle* rendah sebanyak 135 orang (62,5%). Hasil uji statistik *Chi Square* dengan uji *Pearson Chi Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Banjarmasin.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriza et al., 2023) mengenai hubungan gaya hidup sedentary dengan obesitas dan sindrom metabolik. Ditemukan hubungan signifikan antara gaya hidup sedentary dengan obesitas ($p < 0,05$) dan sindrom metabolik ($p < 0,05$) pada orang dewasa. Individu dengan gaya hidup sedentary memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dan sindrom metabolik dibandingkan dengan mereka yang kurang sedentary. Hubungan ini tetap signifikan setelah mengontrol faktor-faktor perancu seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mengurangi perilaku sedentary dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas dan sindrom metabolik pada orang dewasa.

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi pada meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi, keterbatasan waktu, dan kemudahan akses terhadap makanan olahan yang kurang sehat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi munculnya gaya hidup sedentari. Kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kebiasaan buruk seperti sering duduk dalam waktu lama saat belajar atau menggunakan perangkat elektronik dapat memperparah kondisi ini. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi yang sering dialami mahasiswa dapat mendorong perilaku makan emosional dan mengurangi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga memperkuat hubungan antara gaya hidup sedentari dan obesitas. Dan obesitas yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari pada mahasiswa dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, dan gangguan muskuloskeletal.

2. Hubungan *Emotional Eating* dengan Kelebihan Berat Badan (*Overweight*) pada Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *emotional eating* dengan kelebihan berat badan/*Overweight* pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju. Didapatkan hasil $p\text{-value} 0.0001$ ($p\text{-value} < 0.05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan kelebihan berat badan/*Overweight* pada mahasiswa. Berdasarkan korelasi *spearman rho* = 0.344 yang disajikan, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan makan emosional dengan kejadian obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat makan emosional seseorang, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mengalami obesitas. Hasil analisis ini mendukung hipotesis bahwa makan emosional berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Ketika seseorang cenderung makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres atau kesedihan, tanpa mempertimbangkan kebutuhan nutrisi

tubuh, maka asupan kalori cenderung meningkat. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan pada akhirnya memicu obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kustantri et al., 2021) yang berjudul Hubungan *Emotional Eating*, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Didapatkan hasil uji statistik *chi-square* yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan makan emosional dengan kejadian obesitas pada populasi yang diteliti ($p < 0,05$). Nilai p sebesar 0,007 menunjukkan bahwa hasil ini sangat tidak mungkin terjadi secara kebetulan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Smith et al., 2023) mengenai makan karena emosi dan obesitas menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara keduanya ($p < 0,05$). Studi observasional yang dianalisis secara konsisten menemukan bahwa individu yang cenderung makan sebagai respons terhadap emosi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang tidak. Hubungan ini tetap signifikan bahkan setelah mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya mengatasi makan karena emosi sebagai bagian dari strategi pencegahan dan penanganan obesitas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Spinosa et al., 2019) menunjukkan bahwa makan emosional berperan sebagai mediator signifikan antara stres yang dirasakan dan IMT pada orang dewasa muda ($p < 0,05$). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa stres yang dirasakan secara positif berhubungan dengan makan emosional, yang selanjutnya dikaitkan dengan peningkatan IMT. Artinya, ketika individu mengalami stres, mereka cenderung makan lebih banyak sebagai respons terhadap emosi mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan IMT. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya mengatasi stres dan makan emosional dalam upaya mencegah dan mengelola obesitas pada orang dewasa muda.

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi dan memiliki dukungan sosial yang rendah cenderung lebih sering melakukan makan emosional sebagai mekanisme koping. Kurangnya kesadaran diri terhadap perilaku makan emosional dan pemilihan makanan yang tidak sehat saat mengalami stres dapat memperparah kondisi ini. Akibatnya, pelajar tersebut berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan pelajar yang memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dukungan sosial yang baik, dan kesadaran diri yang tinggi terhadap perilaku makan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Responden di Universitas Indonesia Maju sebanyak 78 responden, didapatkan hasil bahwa responden perempuan lebih mendominasi dan usia responden adalah 18-23 tahun.
2. Gambaran *sedentary lifestyle* pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa dari 78 responden dominan memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi.

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN EMOTIONAL EATING DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (OVERWEIGHT) PADA MAHASISWA/REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

3. Gambaran *emotional eating* pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa dari 78 responden dominan memiliki perilaku *emotional eating* dengan tingkat berat.
4. Hasil penelitian hubungan *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.
5. Hasil penelitian hubungan *emotional eating* dengan obesitas pada mahasiswa/i reguler program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Saran

1. Bagi Institusi
Disarankan untuk institusi mengadakan program-program kesehatan dan workshop dapat diselenggarakan secara rutin untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa.
2. Bagi Mahasiswa
Disarankan untuk mahasiswa untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang sehat, seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, atau mengikuti kegiatan yang positif dan membangun. Hindari penggunaan makanan sebagai pelarian emosional. Lebih sering melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga, jalan kaki, atau bersepeda.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menganalisis peran variabel moderasi (misalnya, jenis kelamin, usia, tingkat stres) dan mediasi (misalnya, efikasi diri, dukungan sosial) dalam hubungan antara gaya hidup sedentari, emosional makan, dan kelebihan berat badan.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, R., Meilianawati, Fenny, Atmarita, Suparmi, Susiloretzni, K. A., Lestari, W., Pritasari, K., & Shankar, A. H. (2021). Psychosocial, Eating Behavior, and Lifestyle Factors Influencing Overweight and Obesity in Adolescents. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S72–S91. <https://doi.org/10.1177/0379572121992750>
- Al-Rethaiaa, A. S., Fahmy, A. E. A., & Al-Shwaiyat, N. M. (2010). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: A cross sectional study. *Nutrition Journal*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-39>
- Calderón-Asenjo, R. E., Jalk-Muñoz, M. C., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Ramos-Vera, C., & Saintila, J. (2022). Association Between Emotional Eating, Sociodemographic Characteristics, Physical Activity, Sleep Duration, and Mental and Physical Health in Young Adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2845–2859. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S391752>
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197–208. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.735>
- Dwi Gilda Irmawati, Rohmah Rifani, & Nur Afni Indahari. (2023). Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 223–231.

- <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1386>
- Elshinta Rachmawati, N. I. S. F. A. A. , T. M. (2023). Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Elshinta. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*, 10(02), 55.
- Febriza, A., Nurmila, N., Nelly, N., & Mappanyompa, F. (2023). Pemeriksaan Kesehatan dan Profil Metabolik Pada Civitas Akademika. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 4(1), 46–51.
- Gori, M., Kustanti, C. Y., Bethesda, S., Ji, Y., & Nurhadi, J. (2018). *STUDI KUALITATIF PERILAKU EMOTIONAL EATING MAHASISWA TINGKAT IV PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA Mahasiswa adalah seseorang yang menghilangkan stres yang dirasakan (Sudardo et al , 2014). Emotional eating memiliki e. 2018, 88–98.*
- Husain, R. M., Yuliastrid, D., Noordia, A., & Perwira, A. (2024). *Hubungan Antara Aktivitas Sedentary Lifestyle dan Asupan Gizi Terhadap Kejadian Overweight pada Orang Dewasa Pendahuluan.* 7(2), 646–661. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26373>
- Ilyas, F. Z., Arneliwati, & Fitri, A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas the Relationship Between Sedentary Lifestyle and Sleep Patterns With. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(2), 68–73.
- Irfan Khakim, M., Brahma Adiputra, F., & Martha Indria, D. (2022). Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1), 1–6. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14902>
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Ikesma*, 18(2), 117. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Kumari, S., Shukla, S., & Acharya, S. (2022). Childhood Obesity: Prevalence and Prevention in Modern Society. *Cureus*, 14(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.31640>
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i2.2162>
- MELELO, S. S. (2023). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.* 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Nasyafa, S. F., Saputra, O., & Zuraida, R. (2024). Homeostasis Tubuh. *Jurnal Medula*, 14(2), 249–253.
- Pajriah, & Sulaeman. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP POLA The Relationship Of Students’ Knowledge Level Of Eating And Physical Activity With The Event Of Overweight At Daarul Mukhtarin SMA Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), Page.
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.232-237>
- Pratama, A., & Zulfahmidah, Z. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Health*, 2(01), 1–7.

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN EMOTIONAL EATING DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN (OVERWEIGHT) PADA MAHASISWA/REGULER PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU DI JAKARTA 2025

- <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29>
- Putri, A. B., & Makmun, A. (2021). Pola Makan terhadap Obesitas. *Indonesian Journal of Health*, xx(xx), 68–76. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.39>
- Retnani, C. T., & Rahman, L. O. A. (2019). Mobile Application Untuk Program Diet. *Jurnal Kesehatan*, 8, 14–27.
- Sahita, C., Tiara, D. N., Mukti, A. R., Harwati, H. P., & Lestari, C. R. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Berat Badan. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(16), 23–29.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Smith, J., Ang, X. Q., Giles, E. L., & Traviss-Turner, G. (2023). Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032722>
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., & Hardman, C. A. (2019). From Socioeconomic Disadvantage to Obesity: The Mediating Role of Psychological Distress and Emotional Eating. *Obesity*, 27(4), 559–564. <https://doi.org/10.1002/oby.22402>
- Wang, H., He, X., Tang, Y., Tang, J., & Yang, J. (2023). Unveiling the links between physical activity, self-identity, social anxiety, and emotional eating among overweight and obese young adults. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1255548>