

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN



AHMAD RIZALDI
K021181321



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024

SKRIPSI

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**AHMAD RIZALDI
K021181321**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

AHMAD RIZALDI
K021181321

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat

Pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA ANGGKATAN 2021 FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN

AHMAD RIZALDI

K021181321

Skripsi,

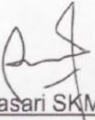
telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Kesehatan Masyarakat
pada 15 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan


Pada

Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing Utama

Mengetahui:
Ketua Program Studi,


Rahayu Indriasari SKM, MPH, Ph.D
NIP : 197611232005012002


Dr. Abdul Salam, SKM, M.Kes
NIP : 197604182005012001

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" adalah benar karya sendiri dengan arahan dari pembimbing Ibu Rahayu Indriasari, S.KM, MPHCH, Ph. D sebagai pembimbing utama dan Ibu Dr. Nurzakiah, S.KM, M.KM sebagai pembimbing pendamping. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 16 Juli 2024



Ahmad Rizaldi
K0211813121

Ucapan Terima Kasih

Penelitian Skripsi yang berjudul “Hubungan *Emotional eating* dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin” yang saya lakukan dapat terlaksana dengan sukses dan dapat rampung berkat arahan Ibu Rahayu Indriasari, S.KM, MPH, Ph. D selaku pembimbing I, Ibu Dr. Nurzakiah, S.KM, M.KM selaku pembimbing II, serta Ibu Ulfah Najamuddin, S.Si, M.Kes dan Ibu Dr. Indra Fajarwati, S.KM, MA selaku penguji I dan II. Penulis mengucapkan banyak terima kasih. Penghargaan yang tinggi juga saya sampaikan kepada Bapak Prof. Sukri Palutturi, S.KM, M.Kes, M.Sc.PH, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, atas izin penelitian yang telah diberikan, dan kepada Ibu Dr. Nurzakiah, S.KM., M.KM atas kesempatannya untuk menggunakan fasilitas lab dalam penelitian penulis. Terima kasih juga kepada saudari Ni'matul Mar'a, St. Salwiah dan Putri Kumala atas bantuan dalam pengujian hasil skripsi.

Terima kasih kepada pimpinan Universitas Hasanuddin dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memfasilitasi penulis dalam proses meraih gelar sarjana serta para dosen dan staff yang membantu dalam proses penelitian. Terima kasih juga terucap kepada orang tua tercinta bapak Ridwan Latim, S.KM dan Ibunda Hj. Karyawati Aziz, S.Pd atas segala bentuk afeksi yang diberikan, termasuk dukungan serta doa-doa yang selama ini telah dipanjatkan. Serta tak lupa penulis berterima kasih atas bantuan dari rekan rekan angkatan 2018 dan juga adik adik angkatan 20-21 yang telah membantu menyukseskan penelitian dan memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terbatas dan jauh dari kata sempurna, maka kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dan semoga Tuhan YME melimpahkan rahmat-Nya kepada kita. Akhir kata, penulis berpesan : Tetaplah menjadi manusia; tetaplah berdaya; tetaplah berguna; dan jadilah manusia yang berdayaguna.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Makassar 19 Februari 2024

ABSTRAK

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Ilmu Gizi
Makassar, Februari 2024

Ahmad Rizaldi. Hubungan *Emotional eating* dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (dibimbing oleh Rahayu Indriasari dan Nurzakiah)

Latar Belakang Indikator kesehatan utama seseorang dapat dilihat dari status gizinya. Status gizi menurut Kemenkes RI adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan jumlah kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Dalam beraktivitas, seseorang membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang. Tidak terkecuali untuk dewasa awal dalam hal ini adalah mahasiswa. **Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode** Jenis penelitian ini yaitu analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah semua Mahasiswa yang terdaftar aktif S1 Angkatan 2021 Program Studi Ilmu Gizi & Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Kota Makassar, yang berjumlah 339 mahasiswa. Besar sampel didapatkan berjumlah 184 sampel, dengan menggunakan metode *random sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner DEBQ dan PSQI serta pengukuran antropometri berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan stadiometer yang diukur langsung oleh peneliti. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini ialah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* pada aplikasi SPSS. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi dengan nilai *pvalue* 0,476. Serta tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi dengan nilai *pvalue* 0,359. Disarankan kepada mahasiswa untuk memerhatikan kesehatan dengan menjaga pola perilaku sehat, makan makanan gizi seimbang, perbanyak aktivitas fisik, mengatur tingkat stres, serta tidur yang cukup dan berkualitas baik.

Kata kunci : *Emotional eating*, Kualitas Tidur, dan Status Gizi

ABSTRACT

Hasanuddin University
Faculty of Public Health
Nutritional Science Study Program
Makassar, Februari 2024

Ahmad Rizaldi. ***The Relationship between Emotional eating and Sleep Quality with Nutritional Status in Students Class of 2021, Faculty of Public Health, Hasanuddin University*** (supervised by Rahayu Indriasari dan Nurzakiah)

Background. The main indicator of a person's health can be seen from his nutritional status. According to the Indonesian Ministry of Health, nutritional status is a condition resulting from a balance between the intake of nutrients from food and the amount of nutrients needed by the body to carry out metabolism. In activities, a person needs adequate and balanced nutrition. Early adults are no exception, in this case they are students. **Objective.** Objective of this research is to determine the relationship between emotional eating and sleep quality and the nutritional status of students class of 2021, Faculty of Public Health, Hasanuddin University. **Method.** This type of research is analytical with a cross sectional design. The population in this study were all students actively registered for the 2021 Undergraduate Class of the Nutrition Science Study Program & Public Health Study Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University, Makassar City, totaling 339 students. The sample size obtained was 184 samples, using the random sampling method. This research was carried out by filling out the DEBQ and PSQI questionnaires as well as anthropometric measurements of body weight using digital scales and height using a stadiometer which were measured directly by the researcher. The data analysis used in this research is univariate and bivariate analysis using the chi-square test in the SPSS application. **Results.** It show that there is no significant relationship between emotional eating and nutritional status with a p value of 0.476. And there is no relationship between sleep quality and nutritional status with a p value of 0.359. It is recommended for students to pay attention to their health by maintaining healthy behavioral patterns, eating balanced nutritional food, increasing physical activity, managing stress levels, and getting enough and good quality sleep.

Keywords: *Emotional eating, Sleep Quality, and Nutritional Status*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN DAN NASKAH.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	ivi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Kerangka Teori.....	5
BAB II METODE PENELITIAN.....	7
2.1 Jenis Penelitian.....	7
2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	7
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	8
2.4 Metode Pengumpulan Data.....	9
2.5 Instrumen Penelitian.....	10
2.6 Alur Penelitian.....	12
2.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	13
2.8 Penyajian Data.....	14
2.9 Izin Penelitian.....	14
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	15
3.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	15
3.2 Hasil Penelitian.....	15

3.3 Pembahasan	28
3.4 Keterbatasan Penelitian	35
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	36
4.1 Kesimpulan	36
4.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
DAFTAR LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Nomor Urut	Halaman
Tabel 3.1	Distribusi karakteristik umum pada Mahasiswa Di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023..... 16
Tabel 3.2	Distribusi status gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 16
Tabel 3.3	Distribusi kejadian <i>emotional eating</i> dan kualitas pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 17
Tabel 3.4	Distribusi jenis kelamin terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 18
Tabel 3.5	Distribusi jenis kelamin terhadap <i>emotional eating</i> pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 18
Tabel 3.6	Distribusi jenis kelamin terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 19
Tabel 3.7	Distribusi umur, jenis kelamin, program studi dengan status gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....23
Tabel 3.8	Distribusi umur, jenis kelamin, program studi dengan tingkat <i>emotional eating</i> pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin24
Tabel 3.9	Distribusi umur, jenis kelamin, program studi dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....25
Tabel 3.10	Distribusi <i>emotional eating</i> dengan status gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin26
Tabel 3.11	Distribusi kualitas tidur dengan status gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....26
Tabel 3.12	Hubungan <i>emotional eating</i> dan status gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....27
Tabel 3.13	Hubungan kualitas tidur dan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas kesehatan masyarakat universitas hasanuddin.....27

DAFTAR GAMBAR

Nomor urut	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Teori.....	5
Gambar 3.1 Distribusi jawaban kuesioner <i>emotional eating</i> Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	17
Gambar 3.2 Dimensi Disfungsi Tidur pada Siang Hari dan Dimensi Gangguan tidur	20
Gambar 3.3 Dimensi Latensi Tidur dan Dimensi Durasi Tidur	20
Gambar 3.4 Dimensi Tidur Subjektif dan Dimensi Penggunaan Obat Tidur.	21
Gambar 3.5 Dimensi Efisiensi Tidur.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Urut	Halaman
1. Kuesioner Penelitian	43
2. Hasil analisis	48
3. Lembar Pengesahan Hasil Penelitian	56
4. Surat Etik Penelitian.....	57
5. Dokumentasi	58
6. Data Diri	59

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Arti dan Penjelasan
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
RI	Republik Indonesia
WHO	World Health Organization
Program Studi	Program Studi
Kemas	Kesehatan Masyarakat
HGH	<i>Human Growth Hormone</i>
FKM	Fakultas Kesehatan Masyarakat
Unhas	Universitas Hasanuddin
SPSS	<i>Statistical Package for Sosial Sciences</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
DEBQ	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
BB	Berat Badan
TB	Tinggi Badan

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indikator kesehatan utama seseorang dapat dilihat dari status gizinya. Status gizi menurut Kemenkes RI adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan jumlah kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Dalam beraktivitas, seseorang membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang. Tidak terkecuali untuk dewasa awal dalam hal ini adalah mahasiswa. Menurut *World Health Organization* (WHO) orang dewasa adalah seseorang yang berusia lebih dari 19 tahun.

Pada tahun 2023, Indonesia, memiliki prevalensi kelompok usia ≥ 18 yang mengalami *overweight* sebesar 14,3% dan obesitas sebesar 23,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa, sebanyak 37,7% masyarakat Indonesia kelompok usia ≥ 18 tahun hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes RI, 2023), sedangkan untuk kelompok usia ≥ 18 tahun yang mengalami *underweight* sebesar 9,2% untuk laki-laki dan 6,4% untuk perempuan (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan kategori IMT pada penduduk kelompok usia ≥ 18 tahun menurut karakteristik di Provinsi Sulawesi Selatan, tercatat 9,3 % memiliki status gizi *underweight*, 56,1% memiliki status gizi normal, 13,5% memiliki status gizi lebih dan 21,1% memiliki status gizi obesitas (Kemenkes RI, 2023), sedangkan pada wilayah Makassar, memiliki prevalensi gemuk dan obesitas diangka 13,04% dan 24,05% sedangkan kurus yaitu 8% (Kemenkes RI, 2018). Data di atas menunjukkan bahwa masih tingginya masalah gizi yang berkaitan dengan status gizi, baik skala nasional maupun daerah kabupaten/kota.

Status gizi pada mahasiswa dipengaruhi banyak faktor salah satunya kebiasaan pola makan harian. Dalam hal ini kelompok usia ≥ 18 tahun cenderung kurang memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Kelompok usia tersebut cenderung lebih suka mengonsumsi makanan berenergi tinggi, makanan berlemak, gurih dan manis (Simanoah et al., 2022). Sementara makanan seperti sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat tidak tercukupi (Jeser & Santoso, 2021).

Padatnya aktifitas baik akademik dan non-akademik yang dilakukan oleh mahasiswa menuntut pemenuhan asupan gizi yang baik demi menjalankan aktifitas dengan optimal. Diakibatkan kegiatan yang padat, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami stress (Angesti & Manikam, 2020). Stres akademik merupakan salah satu sumber faktor stres di kalangan pelajar yang memicu tubuh bereaksi dengan mengeluarkan hormon kortisol (N. Ramadhani & Mahmudiono, 2021).

Pada saat seseorang mengalami emosi negatif, tidak sedikit dari mereka yang akan melampiaskannya dengan makanan. Ketika seseorang dihadapkan pada tingkat stres yang tidak dapat ia kendalikan dengan *coping*

mechanism yang ada dalam waktu lama maka akan merangsang otak untuk melepaskan hormon kortisol yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal (Sukianto, 2019 dalam Juzailah & Ilmi, 2022). Hormon kortisol berfungsi meningkatkan keinginan seseorang untuk makan, peningkatan pada hormon kortisol yang akan memberikan sinyal pada tubuh untuk memicu keinginan makan makanan yang manis dan juga tinggi lemak. Hal tersebut akan memberikan rasa senang dan nyaman bagi tubuh (Masdar et al., 2016). Kondisi ini akan memicu terjadi bentuk *coping mechanism* yaitu *emotional eating*.

Emotional eating adalah sebuah kecenderungan untuk makan berlebihan sebagai upaya *coping mechanism* maladaptif yang dilakukan untuk menanggulangi emosi negatif dalam tubuh (Gusni et al., 2022). Menurut Smith et al. (2021) faktor faktor yang memengaruhi *emotional eating* antara lain : *Stuffing emotion*, stres, kesepian, rasa cemas maupun kesedihan. Kecenderungan melakukan *coping mechanism* seperti ini lebih tinggi dialami oleh mahasiswa dikarenakan mereka masuk dalam kategori dewasa awal (Samuel & Cohen, 2018). Kecenderungan peningkatan *emotional eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Woolfolk, et al (2017) mengemukakan bahwa makan secara emotional tidak hanya memengaruhi mental, namun bisa juga berdampak kepada kesehatan fisik seperti dapat menyebabkan risiko kesehatan seperti : tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan penyakit lainnya (Gilda Irmawati et al., 2023)

Pola konsumsi tinggi kalori ini akan berpengaruh kepada status gizi seseorang (Gusni et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan masih tingginya *emotional eating* dalam kalangan mahasiswa. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022), menemukan bahwa sebanyak 72% mahasiswa lebih banyak yang mengonsumsi makanan tinggi kalori. Dibanding penelitian yang dilakukan Wijayanti (2019) yang menjelaskan hanya terdapat 54,3% mahasiswa mengalami perubahan perilaku makan. Hal ini menandakan bahwa terjadinya peningkatan *emotional eating* pada kalangan mahasiswa. Masih tingginya *emotional eating* pada dewasa awal perlu menjadi perhatian lebih. Perlunya mengajarkan kepada mahasiswa untuk mampu berurusan dengan keadaan emosional yang tidak stabil seperti stres, depresi dan emosi negatif lainnya.

Emosi negatif bukan hanya berpengaruh kepada pola makan, namun juga mampu memengaruhi kualitas tidur itu sendiri, khususnya durasi tidur. Kualitas tidur berkaitan dengan metabolisme tubuh dan berperan sebagai regulator berat badan (Daulay & Akbar, 2021). Durasi tidur yang pendek dapat memengaruhi status gizi remaja terutama terhadap kejadian gizi lebih, hal tersebut mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan (Simanoah et al., 2022).

Hasil penelitian Angesti (2020) ditemukan data kualitas tidur mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang (rerata tidur < 7 jam) sebanyak 54,7%.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Simanoah et al. (2022) dipaparkan bahwa dari 55 responden, 31 diantaranya termasuk ke dalam kategori durasi tidur kurang. Kebutuhan tidur yang kurang akan berpengaruh kepada peningkatan hormon gherelin dan penurunan hormon leptin. Bilamana jika gherelin meningkat dan leptin menurun, itu akan memicu keinginan seseorang untuk makan (Simanoah et al., 2022). Perubahan ini terasosiasikan dengan peningkatan rasa lapar sebanyak 23% dan peningkatan keinginan untuk makan makanan tinggi karbohidrat sebanyak 33% (Reutrakul & Van Cauter, 2014).

Kurangnya durasi tidur juga akan berpengaruh kepada penurunan HGH yang akan meregulasi penyerapan glukosa pada sel, mendorong proses lipogenesis dan glikogenesis yang akan menyebabkan penimbunan lemak tubuh yang berujung kepada peningkatan risiko kegemukan (Benedict, et al., 2011 dalam Simanoah et al., 2022). Maka dari itu, hal ini perlu menjadi perhatian lebih, khususnya pada kelompok usia dewasa awal agar menurunkan risiko peningkatan penyakit kronik. Data diatas menunjukkan bahwa banyak penelitian serupa yang dilakukan sebelumnya, namun masih jarang yang menggabungkan hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa secara bersamaan. Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti terkait hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa.

Penelitian yang akan dilakukan ini berfokus pada kelompok mahasiswa tahun ketiga perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. kelompok ini dipilih karena dianggap memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan tahun pembelajaran sebelumnya diakibatkan tuntutan akademik dan non akademik. Kelompok mahasiswa tahun ketiga perkuliahan juga dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan lebih banyak dibandingkan dengan tahun pembelajaran sebelumnya, terutama untuk Fakultas Kesehatan Masyarakat yang memiliki pengetahuan mengenai cara menjaga pola hidup yang sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabar dari latar belakang diatas maka, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut ini:

1. Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
2. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menilai hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan *emotional eating* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b) Mendeskripsikan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c) Mendeskripsikan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- d) Menilai hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- e) Menilai hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

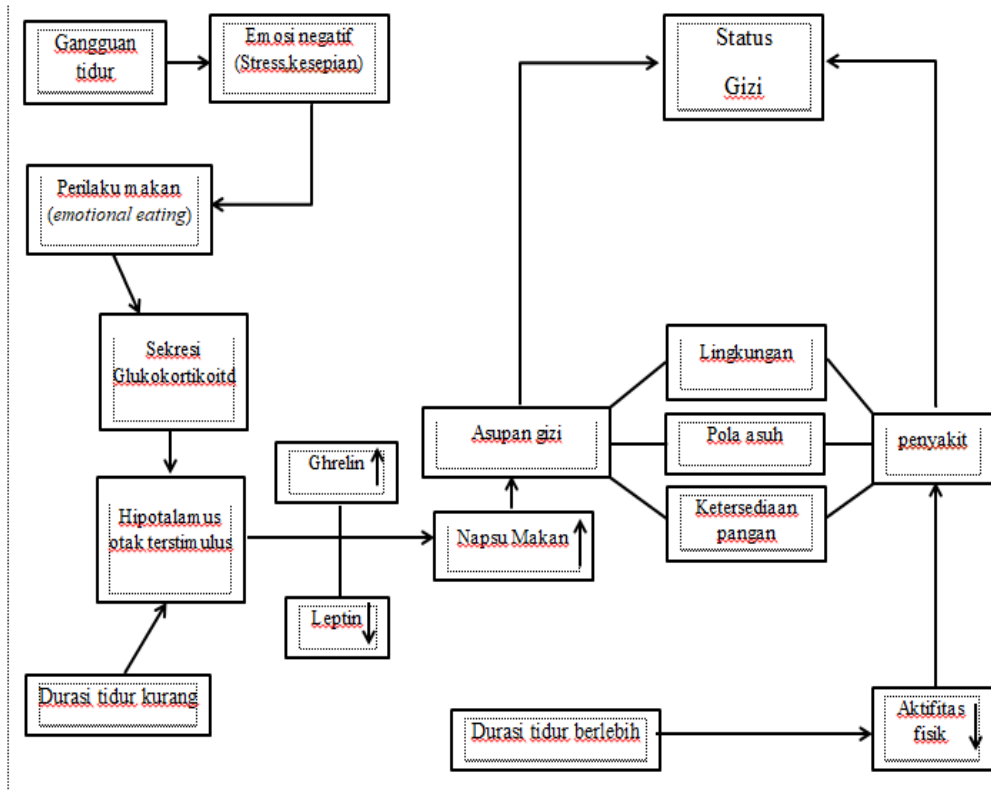
1.4.1 Teoritis

Untuk dijadikan intervensi dasar penelitian selanjutnya terkait hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur dengan status gizi.

1.4.2 Praktis

- a) Untuk mahasiswa dapat mengetahui pentingnya mengatur pola makan dan mencukupkan durasi tidurnya demi menjaga status kesehatan tetap dalam keadaan baik.
- b) Untuk pihak fakultas dapat dijadikan bahan evaluasi terkait beban akademik yang ditimbulkan akibat pemberian tugas serta pembelajaran perkuliahan untuk mahasiswa, sehingga dapat memperbaiki kurikulum pembelajaran perkuliahan mahasiswa.
- c) Untuk penulis dapat memahami kejadian *emotional eating* serta mengetahui pentingnya menjaga pola makan dan beristirahat atau tidur demi menjaga status kesehatan tetap dalam keadaan baik.

1.5 Kerangka Teori



Gambar 1.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Harjatmo, et al. (2017)

Menurut United Nation Children's Fund (Unicef) tahun 1990 setidaknya terdapat dua faktor utama yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung seperti jumlah asupan makanan dan penyakit yang diderita. Kedua hal tersebut mempunyai hubungan yang saling berhubungan (Harjatmo, dkk., 2017)

Faktor yang memengaruhi status gizi secara tidak langsung antara lain ketersediaan pangan, pola asuh orangtua, dan faktor pelayanan kesehatan serta lingkungan sekitar (Harjatmo, dkk., 2017). Lingkungan yang tidak sehat dapat menimbulkan stres. stres dapat memengaruhi pilihan asupan gizi, kualitas tidur dan juga mampu menjadikan seseorang rentan terkena penyakit. Pemilihan makan yang tinggi kalori akan berpotensi menimbulkan masalah gizi (Putri et al. 2022).

Kebutuhan tidur yang kurang akan berpengaruh kepada peningkatan hormon gherelin dan penurunan hormon leptin. Jika gherelin meningkat dan

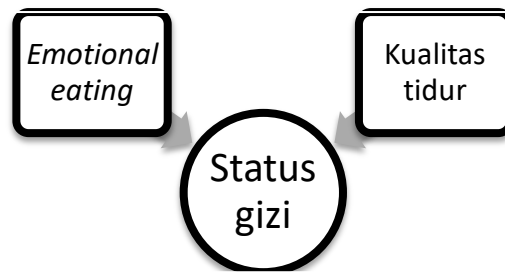
leptin menurun ia akan memicu keinginan seseorang untuk makan (Simanoah, dkk., 2022). Perubahan ini terasosiasikan dengan peningkatan rasa lapar sebanyak 23% dan peningkatan keinginan untuk makan makanan tinggi karbohidrat sebanyak 33% (Reutrakul & Cauter, 2014). Sedangkan kebutuhan tidur berlebih akan berpotensi menurunkan jumlah aktivitas fisik. Aktivitas fisik seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat status gizi seseorang (Rahmah, 2021).

Seseorang yang mengalami stres berkemungkinan mengalami *emotional eating*. Stres juga bisa berakibat kepada menurunnya kualitas tidur. Kedua hal tersebut adalah faktor jangka panjang yang dapat memengaruhi status gizi seseorang (Rachmadhani, dkk., 2019).

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Kerangka Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Peneliti mencari hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur sebagai variabel independen dengan status gizi sebagai variabel dependen. Penelitian ini akan dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2021. Variabel *emotional eating*, kualitas tidur dan status gizi telah diukur serta dinilai. Kemudian data tersebut dikumpulkan dan dilakukan analisis untuk menguji hipotesis. Adapun kerangka konsep pada penelitian ini sebagai berikut :



Keterangan :

Variabel Independen :

Variabel Dependen :

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

1.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

1.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2023.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini ialah semua Mahasiswa S1 Angkatan 2021 Program Studi Ilmu Gizi dan Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Kota Makassar. Jumlah mahasiswa untuk S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat dan S1 Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2021 berjumlah 339 mahasiswa.

2.3.1 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini terdiri Mahasiswa S1 Angkatan 2021 Program Studi Ilmu Gizi dan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Kota Makassar yang dipilih secara acak dan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan.

a. Besar Sampel

Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus *Slovin*. Rumus ini pertama kali diperkenalkan oleh Slovin pada tahun 1960 :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

keterangan

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e^2 = *Margin of error*

Diketahui

N = 339 orang

Penyelesain :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{339}{1 + (339 \times (0.05)^2)}$$

$$n = \frac{339}{1.84}$$

$$n = 183.49$$

$$n = 184$$

Maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 184 Mahasiswa Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Mahasiswa Sarjana Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

b. Kriteria Sampel

Sampel diikutsertakan sebagai responden penelitian dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, diantaranya:

1) Kriteria Inklusi

- a) Mahasiswa S1 kelompok usia ≥ 20 tahun yang aktif sebagai Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b) Mahasiswa bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi formulir *informed consent*.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Mahasiswa dalam keadaan sakit atau dalam perawatan dokter sehingga tidak bisa mengikuti pengisian kuesioner.
- b) Mahasiswa S1 aktif kelompok usia < 20 tahun Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- c) Tidak bersedia menjadi responden penelitian.

c. Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

2.4 Metode Pengumpulan Data

2.4.1 Data Sekunder

Data Sekunder ini diperoleh dari pihak akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat dan beberapa literatur terkait berupa skripsi, jurnal, website resmi serta sumber informasi lain yang berkaitan dengan kajian yang diteliti.

2.4.2 Data Primer

Data Primer didapatkan dari responden melalui pengukuran antropometri dan kuesioner dari *form* yang sudah ditentukan.

2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah

1. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan peneliti yaitu berdasarkan skala perilaku makan yang mengacu pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). DEBQ ini sudah dievaluasi dengan versi aslinya oleh Van Strein (1986) Sebuah penelitian mengatakan bahwa DEBQ memiliki konsistensi internal yang lebih tinggi dengan struktur faktor yang lebih stabil (Sung, Lee, Song, Lee dan Lee, 2009; dalam Arif, 2021). Skala perilaku makan ini disusun peneliti berdasarkan teori Strien, et al. (1986).

Item pada skala perilaku makan ini terdiri dari 33 *item* dan untuk dimensi *emotional eating* hanya terdapat 13 *item*. Dimensi ini mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif dan makan sebagai respon dalam meredakan stres. Model skala yang digunakan yaitu dengan format skala *likert*. Skala tersebut dibuat dalam lima alternatif jawaban antara lain : 5 ="sangat sering", 4 ="sering", 3="jarang", 2 ="sangat jarang", 1 ="tidak pernah".

Pada penelitian Ramadhani (2022) telah dilakukan penerjemahan instrumen DEBQ. Peneliti menggunakan sub-skala *emotional eating* dari kuesioner DEBQ. Kuesioner DEBQ setelah melalui uji validitas mendapatkan skor 0,9 dan memiliki koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) senilai 0,911 untuk komponen yang telah diujikan. Skor yang didapatkan setelah uji validitas dan uji reliabilitas terbilang baik (I. R. Ramadhani et al., 2022). DEBQ yang digunakan dalam penelitian ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

Kuesioner pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI merupakan instrumen yang dapat dipergunakan dalam pengukuran kualitas serta pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan kualitas tidur individu yang terbagi atas kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. PSQI mengkaji tujuh dimensi dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, *sleep* latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Instrumen ini menghasilkan tujuh komponen skor sesuai dengan yang sudah disebutkan sebelumnya. Terdapat sembilan pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan. Pertanyaan poin satu dan tiga merepresentasikan dimensi efisiensi kebiasaan tidur, pertanyaan poin nomor dua dan lima bagian a menggambarkan dimensi *Sleep* latensi, pertanyaan poin 5 bagian b-k untuk dimensi gangguan tidur, pertanyaan poin enam untuk dimensi penggunaan obat tidur, pertanyaan poin tujuh dan delapan untuk dimensi disfungsi tidur pada siang hari, serta pertanyaan poin sembilan untuk dimensi kualitas tidur subjektif

responden. Tiap komponennya bernilai dikisaran antara nol (tidak ada masalah) sampai tiga (masalah berat). Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor global > 5 dianggap memiliki gangguan tidur yang signifikan.

PSQI yang digunakan tidak perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Pada penelitian sebelumnya telah dilakukan penerjemahan dan pengujian. Pengujian validitas dan realibilitas telah dilakukan pada 30 mahasiswa regular Universitas Indonesia, menghasilkan instrumen PSQI yang memiliki koefisiensi alfa sebesar 0,73 (Indrawati, 2012).

Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas kepada kedua instrumen. Validitas instrumen hanya mengandalkan dari penelitian sebelumnya. Kedua instrumen yang digunakan adalah yang telah di *publish* dan baku, sehingga dapat dipertanggungjawabkan penggunaannya.

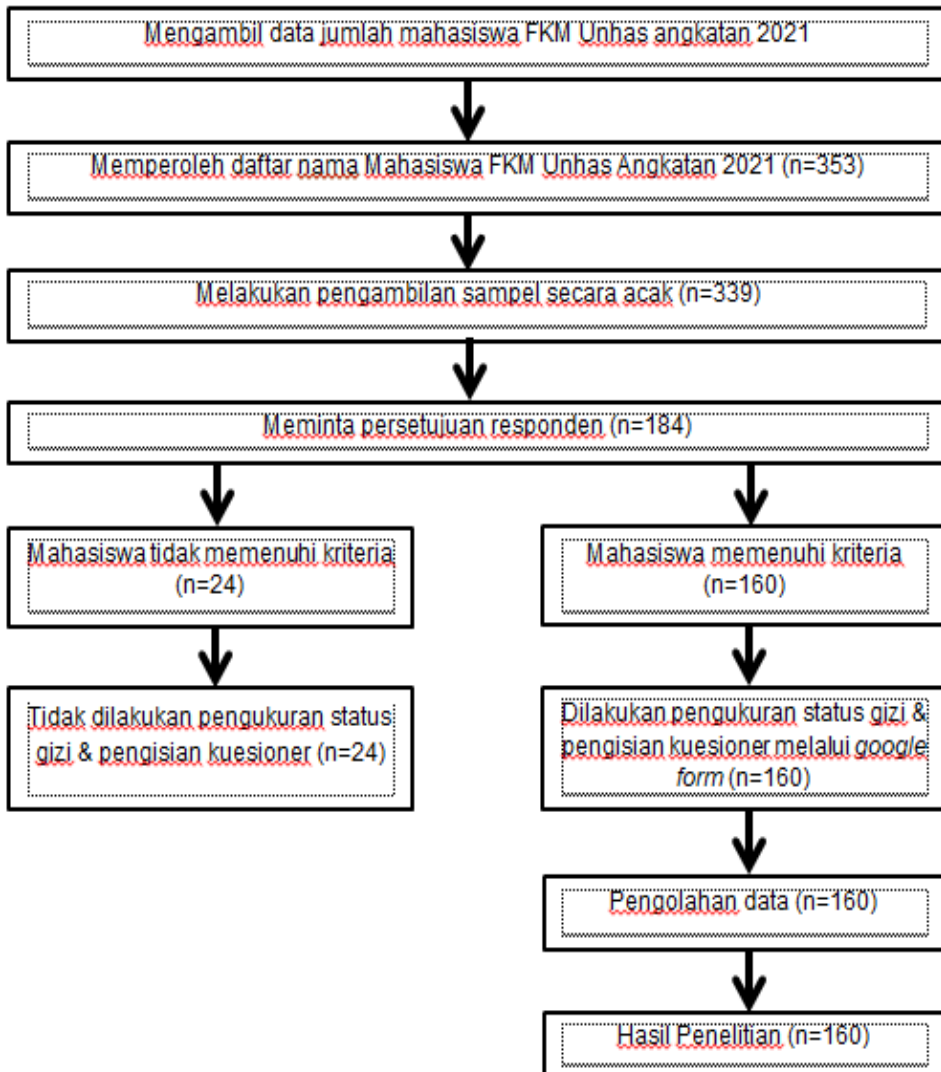
2. Timbangan Digital dan Stadiometer

Pengukuran status gizi perlu mengukur Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) kemudian kedua data itu dihitung dan menghasilkan data IMT pada Mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital injak dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran tinggi badan menggunakan Stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm.

3. *Software SPSS (Statistical Package for Sosial Sicences).*

Analisa data yang telah didapatkan dalam penelitian ini diolah dengan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Sosial Sicences*).

2.6 Alur Penelitian



Metode pengambilan sampel menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*. dengan menggunakan data populasi penelitian yaitu Mahasiswa Sarjana Aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Angkatan 2021. Setelah nama populasi penelitian telah didapatkan, setelahnya diberikan kode untuk masing masing nama mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel. Setelah semuanya selesai, pengacakan sampel dilakukan. Pengacakan pengambilan sampel menggunakan rumus *randbetween*. Pengacakan dilakukan hingga jumlah sampel mencapai jumlah 184 sampel dengan nomor kode yang berbeda satu sama lain.

Dari 184 jumlah sampel, hanya 160 responden yang memenuhi persyaratan. sebanyak 24 mahasiswa yang tidak memenuhi persyaratan dengan kondisi : satu mahasiswa belum mencukupi umur 20 tahun, 23 mahasiswa tidak bersedia untuk menjadi responden. Penelitian dilanjutkan dengan pengambilan data dan pengisian kuesioner kepada sampel yang memenuhi persyaratan.

2.7 Pengolaan dan Analisis Data

1. Pengolahan data dilakukan dilakukan dengan cara sebagai berikut :
 - a. Mengumpulkan semua data yang diperoleh dari hasil kuesioner responden.
 - b. Menentukan status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri (terdiri dari BB dan TB), mengklasifikasikan status gizi berdasarkan tabel yang sudah terstandar Kemenkes RI.
 - c. Semua data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS yang meliputi beberapa tahapan, antara lain :
 - 1) Pemeriksaan Data (*Editing*), yaitu dengan memeriksa kesesuaian data. Seperti memeriksa kelengkapan kuesioner yang telah diisi, kejelasan serta relevansi jawaban yang diberikan responden.
 - 2) Mengkode Data (*Coding*), yaitu menyederhanakan data dengan memberikan kode untuk jawaban dari pertanyaan kuesioner. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah melakukan analisis terhadap data yang didapatkan dari responden.
 - 3) Pemberian Skor (*Scoring*), yaitu mengelompokkan jawaban responden yang sama dengan teliti dan teratur. Data yang telah dijumlah lalu disusun dan disajikan dalam bentuk tabel sesuai kriteria yang telah ditentukan.
 - 4) Memasukkan Data (*Entry*), yaitu data yang telah didapatkan dimasukkan ke aplikasi SPSS.
 - 5) Membersihkan Data (*Cleaning*), yaitu pengecekan kembali kepada data agar tidak terdapat kesalahan terhadap data yang telah melalui proses *entry*.

- d. Dilakukan analisis dan interpretasi data kuantitatif serta dilakukan perbandingan dengan penelitian sejenis dan teori yang sudah ada.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui deskriptif dan karakteristik semua variabel penelitian (Independen dan dependen). Variabel berupa data kategorik sehingga peneliti menampilkan hasil menggunakan distribusi persentasi dan frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel independen (*emotional eating* dan kualitas tidur) dengan variabel dependen (Status gizi). Kedua variabel ini merupakan variabel dengan tipe kategorik sehingga uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan Uji *Chi Square*.

2.8 Penyajian Data

Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti kemudian diolah dengan menggunakan program SPSS. Hasil penelitian disusun rapi dengan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang dilengkapi dengan narasi untuk membahas hasil penelitian, sehingga mudah dipahami.

2.9 Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan Etik Penelitian dengan nomor surat 533/UN4.14.1/TP.01.02/2024 sehingga penelitian ini dapat terlaksana.