

ABSTRAK

Pravangasta Aneliana Auliya

Permasalahan gizi di Indonesia tidak hanya dialami oleh masyarakat dewasa atau anak – anak, namun dapat juga dialami oleh remaja akhir dan dewasa awal seperti kalangan Mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan setiap tahunnya. Gizi lebih merupakan ketidakseimbangan antara energi di dalam tubuh sehingga terjadi penumpukan yang disimpan dalam bentuk lemak. Gizi lebih yang dialami remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah perilaku makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dengan kejadian gizi lebih di STIKes Mitra Keluarga. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang). Variabel independen pada penelitian ini adalah perilaku makan yang terdiri dari 3 aspek (*emotional eating*, *restraint eating* dan *external eating*) dan variabel dependen dari penelitian ini yaitu status gizi lebih. Subjek penelitian yang diteliti adalah 210 Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan rentang usia 17 – 20 tahun. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik dengan uji *t-independent*. Hasil penelitian menunjukkan 39,5% Mahasiswa memiliki status gizi lebih dan terdapat hubungan antara perilaku makan *restraint eating* terhadap kejadian gizi lebih (*p value* = 0,001) namun tidak terdapat hubungan antara perilaku makan *emotional eating* dan *external eating* dengan kejadian gizi lebih (*p value* = 0,497; *p value* = 0,143).

Kata Kunci: Perilaku Makan, Emotional Eating, Restraint Eating, External Eating, Gizi Lebih, Remaja

ABSTRACT

PRAVANGASTA ANELIANA AULIYA

Nutritional issues in Indonesia not only experienced by adults or children, but can also be experienced by adolescents such as college students. The prevalence of overweight and obesity keep increased from year to year whereas the factors are multifactorial. Overweight represents an imbalance between consumption and wasting, so that causes a cumulation of fat in a form of fat tissue. This type of research is quantitative with the cross-sectional method (cross-sectional). The independent variable in this research is eating behavior which consists of 3 aspects; emotional eating, restraint eating and external eating, and the dependent variable of this study is overweight and obesity. The research subjects were consisted of 210 STIKes Mitra Keluarga students with an age range of 17-20 years. The data were analyzed statistically by independent t-test. The results showed that 39.5% of experienced overweight and there was a correlation between restraint eating habits towards overweight (p value = 0.001) but there is no correlation between emotional eating and external eating with overweight (p value = 0.497; p value = 0.143).

Keywords: Eating behavior, Emotional Eating, Restraint Eating, External Eating, Overweight, Adolescents