



Given Content

HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DAN EMOTIONAL EATING
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

DI SMPN 3 KOTA BEKASI

Claudia Vida

NIM.201902009

ABSTRAK

Pendahuluan: Gizi lebih pada remaja dapat memperburuk kualitas sumber daya manusia ketika mencapai usia dewasa dapat berisiko lebih besar terhadap penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, jantung koroner, kanker, hipertensi, stroke, dan meningkatnya penderita obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan antara durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII – IX SMPN 3 Kota Bekasi sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive Sampling. Pengumpulan data menggunakan Sleep Timing Questionnaire (STQ), Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), dan dianalisis menggunakan uji Chi Square dan Fisher’s Exact.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan p-value hubungan durasi tidur dengan gizi lebih yaitu p-value = 0,683 (p>0,05) dan hubungan emotional eating dengan gizi lebih yaitu p-value = 0,807 (p>0,05).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Durasi Tidur, Emotional Eating, Gizi Lebih, Remaja

1

2

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DURATION AND
EMOTIONAL EATING WITH OVER NUTRITION IN
ADOLESCENTS AT SMPN 3 BEKASI

ABSTRACT

Keywords: Sleep Duration, Emotional Eating, Over Nutrition, Adolescents

3

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik dan intelektual yang pesat. Usia remaja antara 10 hingga 19 tahun (WHO, 2017). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, remaja yakni berusia 10 hingga 18 tahun. Berdasarkan World Population Data Sheet pada tahun 2021 total populasi dunia terdapat sebanyak

7,8 milyar jiwa. Jumlah remaja terdapat 46 juta jiwa (UNICEF, 2021). Jumlah penduduk Indonesia terdapat sebanyak 275,77 juta jiwa (BPS, 2022).

Berdasarkan jumlah tersebut, penduduk Indonesia pada kelompok usia 10-14 tahun terdapat sejumlah 24,13 juta jiwa, sedangkan penduduk pada kelompok usia 15-19 tahun terdapat sejumlah 21,56 juta jiwa.

Di Indonesia usia remaja dihadapkan pada tiga masalah gizi antara lain kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi zat gizi mikro (UNICEF, 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi remaja gizi kurang berusia 13 hingga 15 tahun terdapat sebanyak 8,7% (sangat kurus sejumlah 1,9% dan kurus sejumlah 6,8%), gizi lebih terdapat sebanyak 16% (gemuk sejumlah 11,2% dan obesitas sejumlah 4,8%), maka remaja yang memiliki gizi lebih persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan remaja gizi kurang. Prevalensi gizi lebih di Provinsi Jawa Barat pada umur remaja 16 hingga 18 tahun terdapat sebanyak 10,9%, remaja di perkotaan prevalensinya lebih tinggi yaitu 10,7% dibandingkan dengan di pedesaan yaitu 8,1 % (Riskesdas, 2018). Selain itu, prevalensi gizi lebih di Kota Bekasi usia 16 sampai 18 tahun mengalami peningkatan persentase dari 7,5% tahun 2013 dan tahun 2018 yakni 11,3% (Riskesdas, 2018).

Status gizi dapat diakibatkan oleh banyak sebab, diantaranya pola makan, aktivitas fisik, selain itu yakni durasi tidur (Hadi, 2019). Durasi tidur pendek berkontribusi pada terjadinya obesitas melalui perilaku aktivitas fisik yang sedikit dan meningkatnya konsumsi makanan (Hayes et al., 2018). Seseorang

4

yang kurang tidur akan meningkatkan hormon Ghrelin dan menurunkan hormon leptin sehingga memengaruhi asupan energi dan Indeks Massa Tubuh (Kurniawati et al., 2016). Berdasarkan penelitian Badi'ah (2019) menyatakan bahwa durasi tidur dan kegemukan di SMP Al-Azhar yang berlokasi di Semarang memiliki keterkaitan (hubungan positif), variabel durasi tidur ialah faktor protektif, maka durasi tidur baik memiliki risiko sebesar 0,158 kali untuk terjadinya kegemukan. Berdasarkan hasil riset Amrynia dan Prameswari (2022) menyatakan adanya hubungan positif antara durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja.

Selain faktor durasi tidur yang memengaruhi gizi lebih, salah satunya yaitu perilaku makan. Menurut penelitian Noer et al. (2018) masalah gizi lebih umur remaja dapat terjadi karena faktor psikososial yang disebabkan oleh perubahan perilaku makan yang diikuti dengan meningkatnya aktivitas sekolah yang memengaruhi peningkatan nafsu makan dan adanya pengaruh dari teman sebaya dapat menyebabkan kenaikan berat badan pada remaja. Remaja dapat menjadi overweight atau bahkan obesitas jika mereka tidak dapat mengontrol kebiasaan makannya. Trimawati dan Wakhid (2018) mengemukakan perilaku emotional eating adalah tindakan makan berlebihan seseorang untuk memperbaiki keadaan emosinya, bukan dikarenakan oleh adanya rasa lapar. Berdasarkan penelitian Syarofi (2018) menyatakan terdapat hubungan positif antara perilaku makan emotional eating dengan status gizi.

Menurut Meidiana et al. (2018), remaja dengan gizi lebih mempunyai risiko 80% untuk menjadi obesitas saat ia dewasa. Efek negatif yang diakibatkan oleh overweight membuat remaja dengan gizi lebih masuk kedalam populasi berisiko (Widianto et al., 2017). Gizi lebih pada usia remaja membuat kemungkinan terjadinya risiko penyakit degeneratif antara lain diabetes melitus, kanker, penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, dan lainnya (Kemenkes RI, 2020).

5

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih remaja di Kota Bekasi. Adapun Kota Bekasi dijadikan sebagai kota penelitian dilakukan dengan pertimbangan tertentu yakni kota tersebut merupakan kota metropolitan luasnya sekitar 210,49 km² dan sangat dekat dengan Provinsi DKI Jakarta, menjadikan Kota Bekasi memiliki daya tarik untuk menjadi tempat tinggal (BPS Kota Bekasi, 2019). Jumlah penduduk di Kota Bekasi terdapat 2,54 juta jiwa,

persentase penduduk usia muda/produktif lebih tinggi yaitu sebanyak 72,56% dibandingkan dengan kelompok usia tidak produktif (BPS Kota Bekasi, 2019). Lokasi penduduk yang padat di Kota Bekasi dapat ditemui pada salah satu bagian kecamatan yaitu Kecamatan Bekasi Timur (BPS Kota Bekasi, 2019). Peneliti memilih lokasi SMPN 3 Kota Bekasi di Kecamatan Bekasi Timur karena merupakan salah satu sekolah unggulan dan terletak di tengah kota Bekasi yang secara strategis diharapkan dapat mewakili sampel usia remaja di Kota Bekasi. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi”.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.

6

2. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk menganalisis karakteristik responden mengenai umur dan jenis kelamin pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.
- b. Untuk menganalisis durasi tidur pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.
- c. Untuk menganalisis emotional eating pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.
- d. Untuk menganalisis gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.
- e. Untuk menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.
- f. Untuk menganalisis hubungan antara emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 3 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

7

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penelitian Sebelumnya

No Desain Hasil Keterangan

Nama Tahun Judul

- Lokasi Penelitian :

SMP Islam Al-Azhar 29

Semarang

- Waktu Penelitian :

1. Badi'ah, A 2019 Cross sectional September 2019 – Oktober 2019

- Uji Statistik :

Chi Square

- Lokasi Penelitian :

SMA Negeri 1 Demak

- Waktu Penelitian :

Agustus 2021 – September

2021

2. Amrynia dan 2022 Cross sectional - Uji Statistik :

Prameswari

Chi Square dan regresi

logistik

8

Penelitian Sebelumnya

No Desain Hasil Keterangan

Nama Tahun Judul

- Lokasi Penelitian :

SMP Kota Padang dan

Padang Panjang

- Waktu Penelitian :

3. Susmiati 2017 Cross sectional April 2015 – Oktober 2015

- Uji Statistik :

Student t-test, Chi Square,

Uji Korelasi

- Lokasi Penelitian :

SMPN 2 Klego Boyolali

4. Saputri, W 2018 Cross sectional - Waktu Penelitian :

Desember 2017

- Uji Statistik :

Pearson Product Moment

- Lokasi Penelitian :

Kecamatan Manyar

Kabupaten Gresik

- Waktu Penelitian :

Maret 2020 – Agustus

2020

5. Kustantri, A. W 2020 Cross sectional - Uji Statistik :

Chi Square dan Uji

Regresi Linier Berganda

9

Penelitian Sebelumnya

No Desain Hasil Keterangan

Nama Tahun Judul

- Lokasi Penelitian :

UPN Veteran Jakarta

- Waktu Penelitian :

April 2019

- Uji Statistik :

Spearman Rank dan

Korelasi Pearson

6. Sukianto et al. 2020 Cross sectional

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut Kemenkes RI (2017) remaja merupakan masa beralihnya dari kanak-kanak ke dewasa yang melingkupi semua aspek atau fungsi perkembangan orang dewasa dengan perubahan yang cepat pada aspek kognitif, fisik, psikososial, dan perilaku. Remaja merupakan sumber daya manusia yang memiliki andil penting dalam pembangunan negara untuk masa depan. Gizi dan kesehatan adalah dua aspek terpenting dari kualitas hidup sumber daya manusia (Florence, 2017).

Masa remaja adalah tahapan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, diawali umur 12 atau 13 tahun (Meilan et al., 2018).

Perubahan psikologis pada remaja, seperti perkembangan emosi yang berubah dan memiliki kecenderungan lebih sensitif (Hidayati dan Farid, 2016). Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga fase yang berbeda berdasarkan sifat atau karakteristik perkembangannya, yaitu: remaja awal/I (dari 10 hingga 12 tahun), remaja tengah/II (dari 13 hingga 15 tahun), dan remaja akhir/III (dari 16 hingga 19 tahun). Kemudian pengertian tersebut dirangkai dalam terminologi kaum muda yaitu berusia antara 10 sampai 24 tahun (Kusmiran, 2016).

b. Karakteristik Remaja

Menurut Asrori dan Ali (2016) berikut karakteristik-karakteristik

remaja :

1) Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Primer"

Suatu sifat yang terkait dengan fungsi reproduksi yang matang adalah kematangan seksual primer. Menstruasi menandai awal dari kematangan seksual primer remaja putri. Remaja putri mengalami sakit kepala, sakit punggung, dan sakit perut, yang membuat

10

11

mereka cepat lelah dan mudah tersinggung. Sedangkan, mimpi basah menandai kematangan seksual utama anak laki-laki.

2) Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Sekunder"

Remaja laki-laki menunjukkan karakteristik sekunder seperti munculnya rambut di area genital, kulit lebih kasar, bulu-bulu di ketiak, bulu di dada dan kaki, jerawat, serta kelenjar keringat yang membesar dan aktif menghasilkan lebih banyak keringat. Suara berubah dan otot-otot di kaki dan lengan menjadi lebih besar. Remaja perempuan ditandai dengan pinggul yang membesar dan membulat, payudara yang membesar, rambut di area genital, tumbuhnya bulu di ketiak, kulit kasar, jerawat, kelenjar keringat yang lebih aktif menghasilkan lebih banyak keringat, serta di tangan dan kaki bertumbuhnya rambut.

3) Perkembangan.Aspek Psikologis.dan Sosial.

a) Kegelisahan

Remaja memiliki berbagai tujuan dan cita-cita di masa depan. Namun, kemampuannya kurang cukup untuk mewujudkan angannya. Mereka mengalami perasaan yang tidak nyaman karena antara cita-cita yang tinggi dan kurangnya kemampuan untuk mencapai.

b) Pertentangan

Remaja mengalami perbedaan pendapat dengan lingkungan, salah satunya yakni orang tua yang menimbulkan kebingungan dalam dirinya dan orang lain.

c) Mengkhayal

Adanya berbagai kemauan remaja yang tidak dapat dicapai. Hal ini dapat terjadi seringkali dikarenakan faktor biaya yang kurang memadai. Sifat khayalan remaja tidak selalu negatif, terkadang dapat berubah jadi suatu ide yang gemilang.

12

d) Aktivitas Kelompok

Keinginan-keinginan yang dimiliki remaja bisa dilakukan dengan teman sebaya dengan melakukan keinginan tersebut dalam kegiatan secara bersama-sama..

e) Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Tingginya rasa.ingin.tahu akan membuat mereka mencoba untuk melakukan keinginannya. Remaja dapat memikirkan dan membuat keputusan, memulai kehidupan berkeluarga, mulai menjalani kehidupan yang bermartabat dan religius.

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) kebutuhan gizi remaja harus terpenuhi dikarenakan beberapa sebab, antara lain :

1) Kebutuhan gizi penting untuk mendorong perkembangan fisik dan mental.

2) Kebutuhan dan asupan zat gizi dipengaruhi.dari gaya hidup dan berubahnya pola makan.

3) Kebutuhan gizi khusus, seperti remaja yang banyak berolahraga, mengalami gangguan makan, mengikuti diet ketat, minum alkohol, atau menggunakan obat-obatan.

Selama masa bayi, balita, masa kanak-kanak, dan remaja, kebutuhan

gizi berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja memerlukan kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dua periode sebelumnya. Dibandingkan dengan dua periode sebelumnya, masa remaja mempunyai kebutuhan gizi yang lebih tinggi. Kebutuhan gizi dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Remaja membutuhkan banyak makanan pada masa pertumbuhan yang cepat (Hardinsyah dan Suparasa, 2016).

13

Menurut Fikawati (2017) Angka Kecukupan Gizi (AKG) saat ini digunakan untuk mengetahui kebutuhan gizi untuk remaja dengan berpedoman pada angka pertumbuhan menurut umur. Seiring dengan berlangsungnya tumbuh dan kembang dengan cepat, kebutuhan terhadap zat gizi mikro yakni vitamin dan mineral juga mengalami peningkatan di masa ini. Menurut Kemenkes RI (2019) kebutuhan gizi remaja terdapat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Kecukupan Gizi Remaja

Sumber : Kemenkes RI, 2019

2. Durasi Tidur

a. Definisi Tidur

Kebutuhan dasar yang diperlukan manusia salah satunya ialah tidur (Sarfriyanda et al., 2015). Tidur adalah kebutuhan fisiologis primer manusia bekerja dalam melakukan proses pemulihan energi tubuh dan memengaruhi keadaan mental dan fisik (Gray et al., 2019). Menurut Reza et al. (2019) menyatakan tidur merupakan kegiatan yang membantu fisik dan mental seseorang untuk beristirahat, kecuali organ-organ vital tetap berfungsi antara lain jantung, hati, paru-paru, dan organ dalam lainnya.

14

b. Jenis Tidur

Jenis tidur diklasifikasikan 2 jenis (Bruno, 2019):

1) Tipe.Rapid.Eye Movement (REM)

Individu mencapai tidur fase REM selama 90 menit, pada fase ini terjadi mimpi seolah-olah nyata. Mimpi merupakan akibat dari sel-sel saraf, yang disebut dengan pons, sel tersebut aktif saat fase REM. Pada fase ini dapat membuat meningkatnya oksigen, meningkatnya kortisol, serta melepasnya epinefrin, hal-hal tersebut meningkatkan ingatan/memori. Otak menyaring informasi dan disimpan terkait aktivitas yang dilakukan pada hari itu selama tidur..

2) Tipe.Non.Rapid.Eye.Movement.(NREM)

a) Tahap Stadium.Satu

Fase tidur paling rendah yang berlangsung dalam beberapa menit dan berkurangnya aktivitas ditandai menurunnya fungsi tanda vital dan metabolisme, seseorang sangat mudah terbangun pada fase ini akibat rangsangan sensorik. Saat orang tersebut bangun, ia merasakan lelah.

b) Tahap Stadium.Dua

Pada tahapan ini seseorang yang tidur menuju keadaan rileks dan masih terdapat kemungkinan terbangun. Fase ini berlangsung dari 10 sampai 20 menit dan kemudian melambatnya fungsi-fungsi tubuh.

c) Tahap Stadium.Tiga

Fase dimana orang tersebut sulit untuk bangun karena ini adalah tahapan tidur dalam. Gerakannya sangat sedikit, otot-ototnya sangat tenang dan tanda-tanda vitalnya lebih rendah tetapi tetap konsisten.menjalankan.fungsinya.

d) Tahap Stadium.Empat

Fase ini merupakan tidur terdalamnya seseorang dan sangat

sulit untuk bangun. Enuresis dan sleepwalking dapat terjadi
15

pada tahap ini sebab tanda-tanda vital secara signifikan lebih
menurun daripada saat seseorang terjaga.

c. Durasi Tidur

Menurut Paruthi et al. (2016) tidur yang sehat memerlukan durasi yang
cukup, tepatnya waktu, kualitas yang baik, dan tidak terdapatnya
distraksi tidur. Jumlah waktu tidur yang dibutuhkan seseorang untuk
tidur bervariasi sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya.

Berdasarkan Kemenkes RI (2018) kebutuhan ideal durasi tidur
berdasarkan usia terdapat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Kebutuhan Ideal Durasi Tidur Sesuai dengan Usia

Sumber : Kemenkes RI, 2018

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Durasi Tidur

Menurut Tarwoto dan Wartonoh (2015) faktor-faktor diantaranya ialah:

1) Usia

Semakin usia bertambah, lama tidur yang dibutuhkan seorang
individu akan lebih sedikit. Gangguan tidur lebih besar dialami
pada usia lansia.

2) Jenis Kelamin

Laki-laki dominan memiliki tingkat stres yang tinggi dan lifestyle
tidak sehat, yakni merokok, sehingga gangguan tidur paling
banyak dialami oleh laki-laki.

16

3) Penyakit

Penyakit pada individu membutuhkan waktu tidur lebih dari
biasanya. Namun, sakit membuat orang sulit untuk tertidur atau
bahkan tidak dapat tidur. Contohnya pada seseorang yang
mengalami penyakit seperti asma, bronkitis, dan penyakit
kardiovaskular.

4) Lingkungan.

Jika seorang individu memiliki kebiasaan tidur di tempat yang
terang dan tenteram, namun terjadinya suasana lingkungan yang
berubah seperti gelap dan bising, maka akan mengganggu tidur dari
orang tersebut.

5) Motivasi.

Motivasi dapat memengaruhi tidur dan dapat membuat seorang
individu tetap terjaga dan waspada agar tidak mengantuk.

6) Aktivitas Fisik.

Untuk menjaga energy balance yang telah dikeluarkan disebabkan
oleh aktivitas tingkat tinggi sehingga seorang individu memerlukan
tidur lebih banyak. Fase Non Rapid Eye Movement (NREM) lebih
singkat pada orang yang lelah yang telah melakukan aktivitas
tinggi.

7) Kecemasan.

Kecemasan membuat meningkatnya kinerja saraf simpatis, yang
dapat menyebabkan tidur seseorang mengalami gangguan.

8) Obat-obatan.

17

9) Kebiasaan Makan

Mengonsumsi alkohol dan zat kafein seperti pada kopi di malam
hari dapat mengakibatkan insomnia, sehingga kualitas tidur akan
buruk jika terus-menerus mengonsumsinya.

e. Dampak Kurang Tidur

Durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan gangguan memori dan
mental, termasuk halusinasi (Elzaky, 2015). Kurangnya tidur pada
remaja akan menyebabkan berkurangnya konsentrasi dalam belajar,
memengaruhi kesehatan, perilaku makan, serta peningkatan stres dan

mudah lupa (Kemenkes RI, 2016). Peranan durasi tidur yakni mengatur metabolisme hormon leptin dan ghrelin, sehingga berpengaruh terhadap status gizi remaja salah satunya ialah gizi lebih (Ramadhaniah et al., 2014).

Durasi tidur pendek berkaitan dengan sumber-sumber makanan tidak sehat lebih banyak dikonsumsi (Min et al., 2018). Durasi tidur pendek berhubungan dengan preferensi untuk lebih banyak makan camilan, makanan yang mempunyai rasa melimpah (*excessive seasoning of food*) dan makanan tinggi energi (Leenaars et al., 2016). Faktor yang mendasari gizi lebih adalah ketidakseimbangan energi. Perilaku makan yang kurang baik karena pengaruh durasi tidur yang pendek memiliki andil yang tinggi terhadap terjadinya gizi lebih pada remaja.

f. Pengukuran Durasi Tidur

Total durasi tidur ditentukan dengan menggunakan kuesioner yang telah teruji validitasnya. Sleep Timing Questionnaire (STQ) adalah 14 item pengukuran pola tidur seseorang mulai dari tidur hingga bangun. STQ juga mengukur waktu bangun subjek bangun dari tempat tidur dan memulai aktivitas, serta waktu bangun tercepat dan terlama subjek

18 (Wong et al., 2013). Selain itu, mengukur durasi tidur dengan alat ini hasilnya lebih spesifik.

3. Emotional Eating

a. Definisi Emotional Eating

Emotional eating menurut Braden et al. (2018) merupakan kecenderungan seseorang untuk makan yang dipengaruhi oleh keadaan emosional daripada kebutuhan fisik atau biologis. Secara khusus, emotional eating yakni fokusnya emosi pada upaya untuk pengaturan, pengurangan, dan pencegahan terjadinya tekanan emosional. Menurut Gavin (2014) menyatakan emotional eating adalah terjadi saat seseorang memanfaatkan makanan untuk sarana dalam membuat perasaan emosionalnya teratasi daripada memuaskan rasa lapar.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Emotional Eating

Menurut Gavin (2014), faktor-faktor yang memengaruhi antara lain sebagai berikut.:

1) Stres.

Seseorang yang mengalami stres, misalnya muncul perasaan kacau, hormon stres meningkat, yakni hormon kortisol. Hormon kortisol merangsang keinginan untuk merasakan makanan manis, asin, dan makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi akan memberikan energi serta kegembiraan.

2) Stuffing. Emotion

Makan adalah metode untuk sementara mengurangi perasaan tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, rasa malu, dan kebencian. Mengonsumsi makanan akan mengambil alih pikiran seseorang.

19

3) Kebosanan atau Perasaan Hampa

Makanan adalah cara untuk memuaskan hasrat mulut dan waktu, selain itu dapat untuk menghilangkan rasa bosan dan mengisi waktu kosong.

4) Kebiasaan Masa Kanak-kanak

Kebiasaan pada kanak-kanak dapat berpengaruh, misalnya saat nilai bagus yang didapatkan oleh seorang anak agar semangat selalu diberikannya permen atau cokelat. Apabila sedih atau stres selalu diberi cokelat. Emosional yang mendasari kebiasaan ini seringkali bertahan sampai individu tersebut dewasa.

5) Pengaruh Sosial

Makan bersama orang lain merupakan cara untuk menghilangkan

stres, hal itu juga dapat mengakibatkan makanan yang dikonsumsi berlebihan. Dikarenakan terdapat makanan yang tersedia atau karena ada orang lain yang sedang makan, pikiran seorang individu menjadi teralihkan dan terus makan.

c. Dampak Emotional Eating

Menurut Syarofi dan Muniroh (2020) emotional eating tidak hanya terjadi karena lapar tetapi juga dalam usaha untuk meningkatkan kondisi mentalnya dan mengurangi ketidaknyamanan terkait stres. Menurut studi Renzo et al. (2020) 55% responden dilaporkan menggunakan emotional eating sebagai sarana manajemen kecemasan. Emotional eating menyebabkan seorang individu lebih banyak mengonsumsi makanan berenergi tinggi dan melakukan sedikit aktivitas fisik, hal ini dapat mengakibatkan keseimbangan energi positif dalam jangka panjang dapat menyebabkan penambahan berat badan (Abbas dan Kamel, 2020). Kecenderungan peningkatan emotional eating dapat berdampak negatif bagi kesehatan, seperti terjadinya berat badan mengalami kenaikan berlebih yang dapat menyebabkan proporsi

20
tubuh tidak seimbang serta dapat mengakibatkan kondisi obesitas (Bemanian et al., 2021).

d. Pengukuran Emotional Eating

Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) merupakan alat ukur gold standard yang telah digunakan secara internasional untuk mengukur tiga dimensi kognitif, emosional dan kebiasaan dari perilaku makan. Alat ini memiliki konsistensi dan validitas yang tinggi. Skor yang diperoleh dapat untuk mengetahui perilaku makan (emotional eating). Jika skor yang dihasilkan tinggi, maka tinggi perilaku makannya dan namun jika skor yang dihasilkan rendah maka rendah perilaku makannya (Rahman, 2019).

Setiap aspek perilaku makan dilakukan dengan mendapatkan skor rata-rata; yaitu membagi total skor dari aspek perilaku makan dengan jumlah pertanyaan pada masing-masing aspek yaitu dengan rumus :

Total skor

Mean =

Jumlah pertanyaan

Skor emotional eating dapat dikatakan tinggi apabila didapatkan skor rata-rata $> 2,35$. Jika skor $\leq 2,35$, maka skor emotional eating dikatakan rendah (Sukianto et al., 2020).

4. Gizi Lebih

a. Definisi Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan terjadinya berat badan meningkat melebihi batas sebagai akibat menumpuknya lemak dalam tubuh yang berlebihan. Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016) menyatakan overweight atau gizi lebih adalah tidak seimbangnya antara berat dan tinggi badan disebabkan oleh jaringan adiposa dalam tubuh sehingga menyebabkan berat badan melebihi batas normal. Gizi lebih merupakan terjadinya peningkatan simpanan lemak dalam tubuh ketika asupan energi

21
melebihi yang dikeluarkan dan biasanya kondisi ini terjadi ketika terdapat keseimbangan energi yang berlebih selama waktu yang lama (Jumiatusun, 2019).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Gizi Lebih

1) Asupan Gizi

Gizi lebih terjadi karena konsumsi makanan dalam keseharian memiliki kandungan energi berlebih. Makronutrien mengakibatkan kegemukan bila dikonsumsi secara berlebihan. Ketidakseimbangan energi disebabkan oleh karena meningkatnya peningkatan asupan makanan berenergi serta mengandung lemak tinggi, aktivitas fisik

rendah, terdapat jenis transportasi yang berubah, dan meningkatnya urbanisasi (WHO, 2019). Sehingga hal ini dapat menaikkan tingkat gizi lebih pada remaja.

2) Aktivitas Fisik

Otot memerlukan energi agar dapat bergerak selain itu sebagai metabolisme tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada remaja dapat mengakibatkan simpanan lemak berlebih oleh tubuh yang akan menimbulkan terjadinya gizi lebih (Kumara dan Putra, 2022). Penelitian Sari et al. (2017) menyatakan remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan mengakibatkan terjadinya obesitas.

3) Genetik

Peranan faktor genetik cukup besar dalam terjadinya obesitas. Susunan nukleotida sebagai dasar penyusun DNA yang berasal dari molekul dasar. Penyebab gizi lebih dari suatu sel sudah ada sejak bayi baru lahir. Remaja yang memiliki status gizi lebih mendapatkan sel genetik dari ibu, karena ibu menurunkan sejumlah sel lemak serta terdapat jenis kromosom yang sama (Febriani, 2018). Menurut Mariam dan Larasati (2016) menyatakan anak dengan kedua orang tua yang obesitas berisiko menjadi obesitas

22 sebesar 80%, sedangkan anak dengan satu orang tua yang obesitas berisiko sebesar 40% dan anak tanpa kedua orang tua obesitas akan menjadi obesitas sebesar 14%.

4) Hormon

Salah satu hormon yang dipastikan menjadi mata rantai obesitas yaitu leptin. Hormon yang dibuat oleh sel lemak adalah leptin, bertanggung jawab untuk pengaturan rasa lapar dan nafsu makan. Hipotalamus di otak bertugas dalam menerima sinyal dari hormon leptin dan aktif jika tingginya kadar leptin di tubuh seorang individu. Seseorang bisa makan berlebihan jika kadar hormon leptinnya terlalu rendah (Kemenkes RI, 2020).

5) Tingkat Sosial Ekonomi

Tingginya konsumsi makanan kaya karbohidrat dan rendahnya protein pada remaja dengan status sosial ekonomi tinggi berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gizi lebih. Menurut Suharsa dan Sahnaz (2016) anak-anak dalam keluarga dengan sosial ekonomi tinggi berkaitan dengan beberapa sebab diantaranya daya beli yang berlebih, tersedianya makanan yang energinya tinggi, dan serat yang rendah.

c. Dampak Gizi Lebih

Masalah gizi lebih pada usia anak sekolah dapat berdampak negatif pada kualitas SDM karena ketika seorang anak mencapai usia dewasa dapat memiliki risiko lebih besar terkena penyakit tidak menular (Suharsa dan Sahnaz, 2016). Gizi lebih dapat mengakibatkan yaitu penyakit degeneratif pada seseorang, diantaranya DM, hipertensi, gangguan ginjal, PJK, dan lain-lain (Suharsa dan Sahnaz, 2016).

23

d. Cara. Penilaian Gizi Lebih dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

IMT merupakan metode dalam mengetahui status gizi seseorang yang berkaitan dengan berat badan lebih dan kurang (Supariasa, 2014).

BB (kg)

$IMT =$

$\frac{BB}{TB^2}$ (m)

Menurut Kemenkes RI (2020) pengukuran IMT dilakukan untuk usia anak-anak, remaja, serta dewasa. Salah satu kelompok usia yakni remaja, IMT yang diukur erat berkaitan dengan usia disebabkan berubahnya

komposisi tubuh seiring dengan bertambahnya usia, sehingga digunakan indikator IMT/U pada remaja. Pengelompokan gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas ditentukan oleh IMT/U (Kemenkes RI, 2020).

Menurut Kemenkes RI Tahun 2020, IMT/U lebih sensitif untuk skrining anak gizi lebih dan obesitas. Berikut rumus IMT/U :

$IMT\ real - IMT\ median\ (referensi)$

$Z\text{-Score} =$

$Z\text{-score}\ populasi\ referensi\ (SD)$

Remaja gizi lebih memiliki Z-Score +1 SD sd +2 SD. Kategori status gizi berdasarkan IMT/U anak umur 5 – 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 2.3 IMT/U Anak Umur 5-18 tahun

Sumber : Permenkes RI No. 2 Tahun 2020

24

5. Hubungan antara Durasi Tidur dengan Gizi Lebih

Selain itu Neuropeptide Y terdapat di hipotalamus yang berfungsi untuk merangsang nafsu makan. Leptin dapat menurunkan kadar Neuropeptide Y. Produksi Neuropeptide Y tidak dapat ditekan ketika hormon leptin pada seseorang menurun, maka dapat mengakibatkan nafsu makan meningkat

25

(Kim, 2017). Keadaan tersebut akan mengakibatkan rangsangan nafsu makan berlebihan yang mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan tinggi gula yang akan mengakibatkan asupan energi yang berlebih dan akhirnya terjadi overweight bahkan obesitas (Garmy et al., 2018).

6. Hubungan antara Emotional Eating dengan Gizi Lebih

Emotional eating merupakan respons dari perasaan emosional terkait dengan perilaku makan tidak tepat dalam mengatasi perasaan emosional atau coping stress (Lopez et al., 2020). Menurut Debeuf et al. (2018) coping stress yang dilakukan salah satunya adalah dengan makan. Emotional eating dilakukan sebagai peralihan untuk mendapatkan rasa nyaman, mengurangi stres, memperbaiki kondisi emosional serta reward untuk individu tersebut (Trimawati dan Wakhid, 2018).

Perilaku emotional eating ialah perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya hormon kortisol yang dapat membuat konsumsi makanan secara berlebihan pada seseorang (Ans et al., 2018).

26

Dampak buruk dari perilaku makan yang tidak sehat antara lain fungsi otak menurun, resistensi insulin, kemampuan aktivitas berkurang, masalah suasana hati, gangguan pencernaan, gizi lebih, dan obesitas (Afrina et al., 2019).

27

B. Kerangka Teori

Faktor yang memengaruhi :

- Asupan Gizi
- Aktivitas Fisik
- Genetik
- Hormon
- Tingkat Sosial Ekonomi

Gizi Lebih

Durasi Tidur

Emotional Eating

Keterangan.:

: Variabel.yang.diteliti

: Variabel.yang.tidak.diteliti

Sumber : Modifikasi dari Mariam dan Larasati, 2016; Febriani, 2018; Gavin, 2014; Kemenkes RI, 2020; Kumara dan Putra, 2022; Sari et al., 2017; Suharsa dan Sahnaz, 2016; Tarwoto dan Wartonoh, 2015; WHO, 2017

Gambar 2.1 Kerangka Teori

28

A. Kerangka Konsep Penelitian

Variabel Independen Variabel Dependen

Durasi Tidur

Gizi Lebih

Emotional Eating

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

G

a

m

B. Hipotesis Penelitian

b

Hipotesis.dalam.penelitianini.adalah :

r

1. Terdapat hubungan.antara.durasi tidur.dengan gizi lebih pada.remaja.di

S

SMPN 3 Kota.Bekasi.E

Q

2. Terdapat hubungan antara emotional eating dengan gizi lebih pada

F

remaja di SMPN 3 Kota Bekasi. i

g

u

r

e

*

A

R

A

B

I

C

2

.

K

e

r

a

n

g

k

a

K

o

n

s

e

p

29

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian/ini/dilaksanakan/di SMPN 3 Kota/Bekasi yang berlokasi di Jalan

K.H. Agus Salim Nomor 75, Bekasi Jaya, Kecamatan/Bekasi/Timur, Kota

Bekasi,/Provinsi/Jawa/Barat. SMPN 3 Kota Bekasi telah berdiri sejak tahun

1978 yang disahkan oleh Surat Keterangan Menteri Dalam Negeri No. 2 Tahun

1978 dengan luas tanah 5.260 m². Status akreditasi SMPN 3 Kota Bekasi yakni

A, dipimpin oleh kepala sekolah dan mempunyai guru-guru yang mengajar

pada berbagai mata pelajaran dengan jumlah 39 guru. SMPN 3 Kota Bekasi

termasuk dalam Sekolah Penggerak di Kota Bekasi. Program Sekolah Penggerak (PSP) adalah program yang mendukung berbagai pendidikan agar peserta didik meraih peningkatan capaian hasil belajar baik dari segi aspek non-kognitif (karakter) maupun kompetensi kognitif (numerasi dan literasi) agar mewujudkan profil Pelajar Pancasila.

30

B. Analisis Univariat

Analisis univariat yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel yang diteliti antara lain meliputi usia, jenis kelamin, durasi tidur, emotional eating, dan gizi lebih.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik//responden dikelompokkan berdasarkan//usia dan jenis kelamin/dapat/dilihat/pada/Tabel/5.1.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

SMPN 3 Kota Bekasi

Karakteristik Responden n %

Usia (tahun)

12 7 7

13 29 29

14 44 44

15 19 19

16 1 1

Jenis Kelamin

Laki-laki 54 54

Perempuan 46 46

N = 100

2. Durasi Tidur

Distribusi frekuensi durasi tidur responden dapat dilihat pada Tabel 5.2.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Remaja

SMPN 3 Kota Bekasi

Durasi Tidur n %

Tidak Baik 91 91

Baik 9 9

N = 100

31

Berdasarkan/Tabel 5.2/dapat diketahui/bahwa/responden SMPN 3 Kota Bekasi yang berjumlah 100 responden yang terlibat dalam penelitian/ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki durasi/tidur tidak baik (< 8,5 jam/hari) yaitu sebanyak 91 siswa (91%).

3. Emotional Eating

Distribusi frekuensi emotional eating responden dapat dilihat pada Tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Emotional Eating Remaja

SMPN 3 Kota Bekasi

Emotional Eating n %

Tinggi 48 48

Rendah 52 52

N = 100

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa responden SMPN 3 Kota Bekasi yang berjumlah 100 responden dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa proporsi emotional eating tinggi dan emotional eating rendah memiliki persentase yang hampir sama, namun responden yang memiliki emotional eating rendah (skor rata-rata 2,35) sedikit lebih banyak daripada emotional eating tinggi yaitu sebanyak 52 siswa (52%).

4. Gizi Lebih

Distribusi frekuensi gizi lebih responden dapat dilihat pada Tabel 5.4.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gizi Lebih Remaja

SMPN 3 Kota Bekasi

Gizi Lebih n %
Gizi Lebih 24 24
Tidak Gizi Lebih 76 76
N = 100

Berdasarkan Tabel 5.4/dapat/diketahui/bahwa responden SMPN 3 Kota Bekasi yang berjumlah 100 responden yang terlibat dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak memiliki/status.gizi lebih ($\leq +1$ SD) yaitu sebanyak 76 siswa (76%) dan yang termasuk dalam kategori gizi lebih ($> +1$ SD) yakni gizi lebih (11 32 siswa) dan obesitas (13 siswa) dengan persentase responden status gizi lebih sebanyak 24%.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara durasi.tidur./dan emotional eating dengan//gizi.lebih/pada remaja/di SMPN 3 Kota Bekasi.

1. Hubungan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi

Hasil analisis bivariat antara durasi tidur dengan gizi lebih pada responden/dapat/dilihat/pada/Tabel/5.5.

Tabel 5.5 Hubungan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih Remaja SMPN 3 Kota Bekasi

Gizi Lebih

Durasi Tidak Total OR

Gizi Lebih P-value

Tidur Gizi Lebih (95% CI)

n % n % N %

Tidak Baik 23 25,3 68 74,7 91 100 2,706

0,683

Baik 1 11,1 8 88,9 9 100 (0,321 – 22,814)

N = 100; Uji Fisher's Exact; Sig $p < 0,05$

33

2. Hubungan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi

Hasil analisis bivariat antara emotional eating dengan gizi lebih pada responden/dapat/dilihat.pada/Tabel/5.6.

Tabel 5.6 Hubungan Emotional Eating dengan Gizi Lebih Remaja SMPN 3 Kota Bekasi

Gizi Lebih

Emotional Tidak Total OR

Gizi Lebih P-value

Eating Gizi Lebih (95% CI)

n % n % N %

Tinggi 11 22,9 37 77,1 48 100 0,892

0,807

Rendah 13 25 39 75 52 100 (0,355 – 2,239)

N = 100; Uji Chi Square; Sig $p < 0,05$

34

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

35

2. Durasi Tidur

Faktor penyebab remaja mengalami gangguan tidur sehingga memiliki durasi tidur tidak baik salah satunya adalah karena bergesernya jam biologis tubuh atau terjadinya perubahan ritme sirkadian (Cross et al., 2019). Ritme sirkadian merupakan mekanisme biologis yang mengontrol siklus tidur dan bangun setiap 24 hour atau siklus pagi hingga malam yang memengaruhi sistem fungsional tubuh. Jika kebutuhan tidur

terpenuhi maka ritme sirkadian menjadi baik dan teratur sehingga berdampak positif bagi kesehatan (Amalia, 2017). Remaja yang menunda tidur dan tidur lebih lama di akhir pekan dari pada hari biasa (sekolah), membuat tertundanya sinyal biologis malam (hormon melatonin diproduksi) dan mengakibatkan residual tekanan tidur menghilang (Owens et al., 2014).

36

Penelitian Foerster et al. (2019) menyatakan sebagian besar responden (90%) yakni usia remaja memiliki durasi tidur kurang yang disebabkan oleh beberapa aktivitas yang sering mereka lakukan sebelum tidur, seperti bermain game, menggunakan komputer atau laptop, menggunakan handphone, menonton televisi, dan mengonsumsi kafein. Remaja yang memainkan media sosial secara berlebihan seringkali akan mengalami gangguan tidur yang buruk (Xanidis dan Brignell, 2016). Penyebab lainnya antara lain penyakit asma, nyeri, kondisi medis kronis lainnya, gangguan psikologis, stress/cemas dan penggunaan obat psikotropika (Owens, 2014).

3. Emotional Eating

Berdasarkan penelitian terhadap 100 responden SMPN 3 Kota Bekasi didapati hasil bahwa proporsi emotional eating tinggi dan emotional eating rendah memiliki persentase yang hampir sama, namun responden yang memiliki emotional eating rendah dengan skor rata-rata $\leq 2,35$ sedikit lebih banyak daripada emotional eating tinggi. Pengukuran emotional eating dalam penelitian ini menggunakan Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ).

37

Emotional eating responden dikategorikan dalam dua kategori. Kategori rendah yakni skor rata-rata $\leq 2,35$ dan tinggi yakni skor rata-rata $> 2,35$ (Sukianto et al., 2020). Skor rata-rata (mean) emotional eating pada penelitian ini didapatkan dari jumlah skor total berdasarkan skala likert interval 1 - 4 ini di mana bobot empat menunjukkan sangat setuju (SS), tiga untuk setuju (S), dua untuk tidak setuju (TS), dan satu untuk sangat tidak setuju (STS), kemudian dibagi dengan jumlah pertanyaan (13 soal). Keinginan makan seorang individu dengan perilaku makan emotional eating, dipengaruhi oleh keadaan emosi internal seperti rasa khawatir atau terdapatnya depresi. Pola asuh orang tua pada anak yang tidak memadai adalah salah satu faktor yang berkaitan dengan emotional eating remaja dan dewasa awal (Strien, 2018). Kebiasaan pada kanak-kanak dapat berpengaruh pada perilaku makan emotional eating pada remaja, misalnya saat nilai bagus yang didapatkan oleh seorang anak agar semangat selalu diberikannya permen atau cokelat dan jika sedih atau stres selalu diberi cokelat (Gavin, 2014).

Selain itu terdapat faktor lain yaitu faktor psikologis. Menurut Mantau et al. (2018) faktor psikologis, seperti terkontrolnya perilaku makan dan situasional, seperti stres dianggap lebih relevan dalam menjelaskan metode seseorang ketika mengalami suatu kondisi negatif maka akan memilih makanan untuk menghadapinya. Remaja yang mengalami stres atau tekanan (akademik, masalah sosial, konflik dengan orang tua atau teman sebaya) akan mengakibatkan munculnya emosi yang tidak stabil dan hormon kortisol meningkat (Larasati, 2016). Menurut Trimawati dan Wakhid (2018) hormon kortisol akan meningkatkan nafsu makan dengan cara merangsang metabolisme karbohidrat dan lemak, glukosa darah, dan pelepasan insulin.

38

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmadhani dan Mahmudiono (2021) di SMAN 6 Surabaya bahwa responden memiliki persentase yang hampir serupa yaitu terdapat 68 siswa (51,1%) memiliki emotional eating rendah dan 65 siswa (48,9%) memiliki emotional eating

tinggi. Didukung oleh hasil penelitian Cahyamiranda et al. (2021) di SMAN 4 Purwokerto bahwa responden yang memiliki persentase yang hampir serupa yaitu terdapat perilaku makan emotional eating tinggi yaitu terdapat 54 siswa (56,2%) dan 42 siswa (43,8%) yang memiliki emotional eating rendah.

4. Gizi Lebih

Penelitian Noer et al. (2018) menemukan bahwa faktor psikososial, seperti peningkatan aktivitas sekolah, pola makan yang tidak teratur, kurangnya pengawasan orang tua, serta pengaruh teman sebaya yang mengakibatkan perubahan pola makan yang berdampak pada masalah gizi lebih pada remaja. Gizi lebih dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko, antara lain faktor genetik, psikologis, berlebihan mengonsumsi energi, aktivitas fisik, pengetahuan terkait gizi, jenis kelamin, lingkungan, tingkat pendidikan orang tua, dan tingkat sosial ekonomi (Almatsier, 2019). Rendahnya asupan serat dapat menyebabkan gizi lebih dan dapat juga mengakibatkan munculnya penyakit degeneratif (Hardi et al., 2019).

39

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Simanoah et al. (2022) menyatakan bahwa adanya hubungan antara durasi tidur dengan IMT ($p=0,011$), pengkategorian durasi tidur yakni durasi tidur kurang (durasi < 7 jam/ hari) dan durasi tidur cukup (durasi ≥ 7 jam/hari). Kuesioner yang digunakan ialah kuesioner terkait lama atau durasi tidur. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mayangsari et al. (2018) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih ($p=0,046$) menggunakan kuesioner durasi tidur.

Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya bisa disebabkan oleh beberapa hal. Salah satunya Instrumen yang digunakan penelitian yang

40

digunakan untuk menilai durasi tidur serta pengkategorian durasi tidur yang berbeda.

Nafsu makan yang tidak terkontrol dapat menjadi penyebab seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, yang dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih (Djafar dan Sulistyowati, 2016).

Pengontrolan nafsu makan seseorang diatur oleh mekanisme neural dan humoral (neurohumoral) yang dipengaruhi oleh genetik, jenis kelamin, asupan makan, lingkungan, dan sinyal psikologis (Munajjah, 2020).

41

Berdasarkan penelitian Nymo et al. (2021) menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara durasi tidur dengan nafsu makan ($p>0,05$). Pada penelitian ini sampel darah diambil untuk analisis hormon terkait nafsu makan juga diambil pada saat puasa dan setiap 30 menit selama 2,5 jam (keadaan puasa, dan 30, 60, 90, 120 dan 150 menit, setelah sarapan). Sampel plasma dianalisis untuk mengetahui konsentrasi plasma hormon ghrelin aktif, peptida 1 seperti glukagon aktif (GLP-1), kolesistokinin (CCK), total peptida YY (PYY) dan insulin.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut yakni terdapat perbedaan tingkat konsentrasi plasma ghrelin pada laki-laki dan perempuan yakni pada laki-laki dengan durasi tidur pendek memiliki peningkatan ghrelin aktif dan insulin yang lebih rendah. Sedangkan pada perempuan dengan durasi tidur pendek memiliki penurunan ghrelin aktif dan insulin yang lebih tinggi. Ghrelin merupakan hormon yang disekresikan dari lambung melalui pusat makan hipotalamus mengaktifkan neuron-neuron Aguti-Related Protein (AgRP) dan Neuropeptide Y (NPY) serta merangsang nafsu makan (Santoso dan Agustien, 2017). Insulin, leptin, dan CCK

merupakan hormon yang menghambat neuron-neuron AGRP-NPY dan merangsang neuron-neuron Pro-opiomelanocortin (POMC) serta Cocaine dan Amphetamine Regulated Transcript (CART) sehingga menurunkan asupan makanan. Maka dari penelitian yang dilakukan Nymo et al. (2021) menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin berkontribusi terhadap durasi tidur pendek seseorang sehingga menghasilkan pengaruh yang kurang signifikan pada hormon-hormon yang mengontrol nafsu makan.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan pada populasi anak di Cina oleh Ma et al. (2021) menyatakan hubungan durasi tidur dengan obesitas berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa anak perempuan dengan durasi tidur pendek mempunyai IMT yang lebih rendah dibandingkan

dengan anak yang memiliki durasi tidur cukup. Penelitian lain yang dilakukan Daulay dan Akbar (2021) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan IMT berdasarkan jenis kelamin.

Perbedaan jenis kelamin dapat berkontribusi dalam respons tubuh terhadap durasi tidur pendek. Faktor laju metabolisme atau disebut sebagai Basal Metabolic Rate (BMR) ialah energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi fisiologis normal pada saat istirahat. Laju metabolisme basal setiap individu berbeda-beda (Darwin, 2019). Laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar maka ia memiliki metabolisme basal yang lebih tinggi daripada perempuan (Adidharma, 2016). Berdasarkan Harvard Health Publishing tahun 2021 menyatakan jika seseorang yang memiliki metabolisme cepat atau BMR cepat, maka akan membakar banyak kalori saat istirahat dan saat beraktivitas. Seseorang dengan metabolisme lambat atau BMR lambat, maka akan membakar sedikit kalori saat istirahat dan selama aktivitas. Seseorang yang memiliki BMR cepat maka tidak terjadi penimbunan kalori dalam bentuk lemak, sehingga berat badan akan terkendali. Laki-laki membakar lebih banyak kalori saat istirahat, sehingga dapat membantu mencegah peningkatan IMT meskipun tidur dengan durasi yang pendek (Daulay dan Akbar, 2021).

Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mempertahankan berat badan normal serta dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (WHO, 2022). Aktivitas fisik dikategorikan berat jika tubuh mengeluarkan banyak keringat, frekuensi napas, dan denyut jantung meningkat secara cepat sampai dengan kehabisan napas (Kemenkes RI, 2018). Beberapa aktivitas fisik kategori berat antara lain seperti bermain basket, badminton, sepak bola, volley kompetitif, tinju (Kemenkes RI, 2018). Siswa SMPN 3 Kota Bekasi diwajibkan untuk ikut dalam kegiatan 1

43 ekstrakurikuler. Anak-anak dalam kegiatan ekstrakurikuler akan membuat mereka tetap aktif dan energik serta menurunkan risiko stres serta obesitas (Asmani, 2013). Tingginya aktivitas yang disebabkan oleh kegiatan ekstrakurikuler pada remaja membuat keseimbangan energi lebih terjaga. Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah dapat menurunkan risiko terjadi kelebihan berat badan (overweight), obesitas serta penyakit-penyakit lain (Wansyaputri et al., 2020). Aktivitas fisik yang tinggi dapat membantu mempertahankan berat badan normal meskipun tidur dengan durasi yang pendek.

2. Hubungan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mursidah (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara emotional eating dengan status gizi ($p=0,001$), pengkategorian skor emotional eating yakni rendah (1 - 21), sedang (22 - 42), dan tinggi (43 - 65). Kuesioner yang digunakan

ialah Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Penelitian ini
44

tidak sejalan dengan penelitian Braden et al. (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara emotional eating dengan gizi lebih, pengkategorian skor emotional eating yakni non-emotional eater (0 – 5), low emotional eater (6 – 10), emotional eater (11 – 20), dan very emotional eater (21 – 30). Kuesioner yang digunakan ialah Emotional Eating Scale (EES). Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya bisa disebabkan oleh beberapa hal. Salah satunya instrumen yang digunakan penelitian yang digunakan untuk menilai emotional eating serta pengkategorian skor emotional eating yang berbeda.

45

Penggunaan smartphone dilakukan untuk mengakses media sosial dan game online sehingga membuat remaja terpapar screen-time viewing gadget yang tinggi. Penggunaan gadget pada sebagian besar remaja lebih
46

dari anjuran yang direkomendasikan. Didukung oleh hasil penelitian Kumala et al. (2019) di SMPN 2 Kendal menyatakan terdapatnya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi lebih remaja ($p < 0,05$). Penggunaan media elektronik secara berlebihan dapat memengaruhi asupan makan secara keseluruhan seseorang (Bickham dan Blood, 2015). Makanan dan minuman manis berkarbonasi yang diiklankan dalam media sosial pada smarthphone memiliki kandungan tinggi gula, garam, energi, dan lemak banyak dikonsumsi oleh remaja sehingga mengakibatkan pola makan yang tidak baik (Gabriela et al., 2017). Pola makan yang tidak baik dapat meningkatkan IMT sehingga menyebabkan gizi lebih pada remaja (Gabriela et al., 2017).

Gizi lebih pada remaja juga dapat disebabkan oleh durasi penggunaan gadget yang tinggi, perilaku makan yang tidak tepat, serta persepsi yang salah tentang gizi. Gizi lebih disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor genetik, jenis kelamin, metabolisme, perilaku, sosial ekonomi dan faktor lingkungan (Campbell, 2016). Gizi lebih pada remaja disebabkan oleh multifaktor, maka dapat disimpulkan bahwa emotional eating bukan satu-satunya faktor yang berdiri sendiri akan timbulnya status gizi lebih pada remaja.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, ada beberapa keterbatasan-keterbatasan yang dialami oleh peneliti, antara lain:

1. Pada saat proses pengambilan data, terdapat ruang kelas yang cukup riuh pada saat pengisian kuesioner pada siswa kelas VIII, seperti halnya antar siswa satu sama lain mengobrol, tetapi peneliti dapat mengantisipasinya dengan memberikan arahan tambahan kepada responden dengan menjelaskan bahwa dalam pengisian kuesioner diharapkan untuk fokus, tertib, dan tidak saling mengobrol.

47

2. Peneliti tidak diperbolehkan untuk mengambil data siswa secara random oleh pihak sekolah, sehingga tingkat keberagaman responden yang diharapkan peneliti tidak maksimal, namun peneliti dapat mengantisipasinya dengan meminta izin pada pihak sekolah agar peneliti dapat mengambil data pada tiga angkatan yang berbeda yaitu kelas VII, VIII, dan IX, supaya data yang diambil dapat mewakili keberagaman umur responden di SMPN 3 Kota Bekasi.

48

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi” dapat disimpulkan sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Usia responden paling banyak berada di usia 14 tahun yaitu sebanyak 44

siswa (44%) dan berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki persentase yang hampir sama, namun persentase jenis kelamin laki-laki sedikit lebih besar daripada perempuan yaitu sebanyak 54 siswa (54%).

49

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti pada penelitian tentang “Hubungan antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi” yaitu :

1. Bagi Pihak Sekolah
2. Bagi Siswa
 - a. Diharapkan siswa dapat memperhatikan durasi tidur agar tidak kurang dari 8,5 jam/hari dan menghindari perilaku emotional eating (makan bukan dikarenakan karena rasa lapar namun berdasarkan rasa emosi) dengan memfokuskan pada kegiatan positif seperti berolahraga, mengembangkan hobi, serta kegiatan-kegiatan lain yang disukai.
3. Bagi Peneliti Lain

0.23%

by R Wulandari · 2022 — Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga ...by R Wulandari · 2022 — Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus ...

by R Wulandari · 2022 — Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga ...by R Wulandari · 2022 — Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus ...

<https://jtwb.org/index.php/jtwb/article/view/24/10>

0.23%

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square dan fisher's exact test menunjukkan faktor yang berhubungan dengan self efficacy dalam melakukan ...Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi-square dan Fisher's Exact. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan kebiasaan parafungsional dengan ...

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square dan fisher's exact test menunjukkan faktor yang berhubungan dengan self efficacy dalam melakukan ...Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi-square dan Fisher's Exact. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan kebiasaan parafungsional dengan ...

https://www.researchgate.net/figure/The-cited-reasons-for-acceptance-or-rejection-of-COVID-19-vaccination-among-the-study_tbl2_360573190

0.23%

Berdasarkan uraian tersebut,, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Waktu Tunggu Pelayanan Obat Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat ...

Berdasarkan uraian tersebut,, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Waktu Tunggu Pelayanan Obat Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat ...

<http://digilib.unmuhjember.ac.id/download.php?id=5266>

0.23%

by KD Kristina · 2021 · Cited by 1 — diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh. Pengembangan Mutu Karyawan, Komitmen Organisasi, Dan Efektivitas.

by KD Kristina · 2021 · Cited by 1 — diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh. Pengembangan Mutu Karyawan, Komitmen Organisasi, Dan Efektivitas.

<https://repo.undiksha.ac.id/8071/3/1717051384-BAB%20I%20PENDAHULUAN.pdf>

0.23%

by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi makan ...

by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi makan ...

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/download/40623/21278>

0.23%

by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi ...by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi makan mahasiswa. ...

by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi ...by IF Anindiba — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stress, Night Eating Syndrome (NES), dan preferensi makan mahasiswa. ...

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/40623>

0.23%

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: a. Untuk mengetahui kemampuan membaca pemahaman siswa kelas V SDN 2. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Mendeskripsikan struktur pertunjukan dambus masyarakat Bangka Belitung.

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: a. Untuk mengetahui kemampuan membaca pemahaman siswa kelas V SDN 2. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Mendeskripsikan struktur pertunjukan dambus masyarakat Bangka Belitung.

http://repository.upi.edu/19385/4/s_pwk_1003984_chapter1.pdf

0.23%

by SU Chasanah · 2016 · Cited by 5 — Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Hal inilah yang dapat memicu praktek diet seperti mengurangi konsumsi makan,.

by SU Chasanah · 2016 · Cited by 5 — Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Hal inilah yang dapat memicu praktek diet seperti mengurangi konsumsi makan,.

<https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/download/29/25>

0.23%

Jul 20, 2016 — Ketika tidur larut malam artinya terjadi pengurangan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan seseorang untuk peremajaan kulit.

Jul 20, 2016 — Ketika tidur larut malam artinya terjadi pengurangan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan seseorang untuk peremajaan kulit.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3256969/pada-wanita-jerawat-lebih-mudah-muncul-gara-gara-stres>

0.23%

Differences were present in preferences for food items from different ... terhadap makanan dengan rasa yang melimpah (excessive seasoning of food) dan ...

Differences were present in preferences for food items from different ... terhadap makanan dengan rasa yang melimpah (excessive seasoning of food) dan ...

https://www.researchgate.net/publication/283728935_The_Leeds_food_preference_questionnaire_after_mild_sleep_restriction_-_A_small_feasibility_study

0.23%

Sleep questionnaires such as the Sleep Timing Questionnaire (STQ) can be used instead of sleep diaries if there is any concern for patient adherence.

Sleep questionnaires such as the Sleep Timing Questionnaire (STQ) can be used instead of sleep diaries if there is any concern for patient adherence.

https://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_deprivation

0.23%

Oct 8, 2020 — Sarat dengan gula, minuman ini dapat langsung meningkatkan kadar gula darah, dalam jangka panjang dapat menyebabkan penambahan berat badan ...

Oct 8, 2020 — Sarat dengan gula, minuman ini dapat langsung meningkatkan kadar gula darah, dalam jangka panjang dapat menyebabkan penambahan berat badan ...

<https://www.borneonews.co.id/berita/187976-mau-berat-badan-cepat-turun-hindari-lima-makanan-dan-minuman-ini>

0.23%

by AW Kustantri · 2020 · Cited by 1 — psikologi di Belanda, skor emotional eating dapat dikatakan tinggi apabila didapatkan skor rata-rata lebih dari 2,35. Jika skor rata-rata.Dikatakan subjek memiliki emotional eating rendah apabila rata-rata skor emotional eating \leq 2,35 dan emotional eating tinggi apabila rata-rata skornya $>$ 2,35.

by AW Kustantri · 2020 · Cited by 1 — psikologi di Belanda, skor emotional eating dapat dikatakan tinggi apabila didapatkan skor rata-rata lebih dari 2,35. Jika skor rata-rata.Dikatakan subjek memiliki emotional eating rendah apabila rata-rata skor emotional eating \leq 2,35 dan emotional eating tinggi apabila rata-rata skornya $>$ 2,35.

http://eprints.umg.ac.id/4563/3/2020_TA_GIZI_201601003_BAB%202.pdf

0.23%

by L Anggraini · Cited by 25 — Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada anak usia prasekolah berhubungan dengan indeks massa tubuh yang tinggi. Page 47. BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN.

by L Anggraini · Cited by 25 — Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada anak usia prasekolah berhubungan dengan indeks massa tubuh yang tinggi. Page 47. BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN.

<https://media.neliti.com/media/publications/115667-ID-none.pdf>

0.23%

Gemuk sendiri sangat dipengaruhi oleh DNA. Susunan nukleotida sebagai dasar penyusun DNA yang berasal dari molekul dasar. Sejumlah sel penyebab gizi lebih sebenarnya sudah ada pada saat awal kelahiran bayi. Sejumlah sel penyebab gizi lebih itu akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia sampai usia lanjut (Sitorus, 2008).

Gemuk sendiri sangat dipengaruhi oleh DNA. Susunan nukleotida sebagai dasar penyusun DNA yang berasal dari molekul dasar. Sejumlah sel penyebab gizi lebih sebenarnya sudah ada pada saat awal kelahiran bayi. Sejumlah sel penyebab gizi lebih itu akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia sampai usia lanjut (Sitorus, 2008).

http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17111171006/12._BAB_II_.pdf

0.23%

Jul 9, 2020 · Remaja yang memiliki status gizi lebih/ kurang cenderung memiliki orang tua yang status gizinya relatif sama dengan anaknya. Selain faktor riwayat keturunan, faktor pola .

Jul 9, 2020 · Remaja yang memiliki status gizi lebih/ kurang cenderung memiliki orang tua yang status gizinya relatif sama dengan anaknya. Selain faktor riwayat keturunan, faktor pola .

https://www.researchgate.net/publication/342818692_ANALISIS_FAKTOR-FAKTOR_YANG_MEMPENGARUHI_STATUS_GIZI_REMAJA_PUTRI

0.23%

by NLPK Mellani · 2021 · Cited by 4 — Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak mengalami cemas. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan ...

by NLPK Mellani · 2021 · Cited by 4 — Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak mengalami cemas. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan ...

0.23%

May 29, 2016 — Insulin, leptin, dan kolesistokinin (CCK) merupakan hormon yang menghambat neuron-neuron AGRP-NPY dan merangsang neuron-neuron POMC-CART yang ...

May 29, 2016 — Insulin, leptin, dan kolesistokinin (CCK) merupakan hormon yang menghambat neuron-neuron AGRP-NPY dan merangsang neuron-neuron POMC-CART yang ...

https://pubhtml5.com/qfur/qikp/UNIT_13_Metabolisme_dan_Pengaturan_Suhu/44

0.23%

Jan 21, 2021 · Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan IMT berdasarkan jenis kelamin, tetapi bila dianalisa berdasarkan tahun angkatan maka hanya pada angkatan 2017 saja yang memiliki korelasi yang signifikan, dengan nilai $r = -0,327$ dan $p = 0,009$ (p

Jan 21, 2021 · Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan IMT berdasarkan jenis kelamin, tetapi bila dianalisa berdasarkan tahun angkatan maka hanya pada angkatan 2017 saja yang memiliki korelasi yang signifikan, dengan nilai $r = -0,327$ dan $p = 0,009$ (p

[https://www.semanticscholar.org/paper/HUBUNGAN-DURASI-TIDUR-DENGAN-IMT-\(INDEKS-MASSA-YANG-Daulay-Akbar/b2edd7347aff7f9418e9d915469bcc73f3a4db8e](https://www.semanticscholar.org/paper/HUBUNGAN-DURASI-TIDUR-DENGAN-IMT-(INDEKS-MASSA-YANG-Daulay-Akbar/b2edd7347aff7f9418e9d915469bcc73f3a4db8e)

0.23%

by N Tamsir · Cited by 2 — Basal Metabolic Rate/BMR ialah energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi fisiologis normal pada saat istirahat. Basal Metabolic Rate merupakan ...

by N Tamsir · Cited by 2 — Basal Metabolic Rate/BMR ialah energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi fisiologis normal pada saat istirahat. Basal Metabolic Rate merupakan ...

<https://ejurnal.diponegara.ac.id/index.php/sisiti/article/view/1-8/231>

0.23%

Melibatkan anak-anak dalam kegiatan ekstra kurikuler akan membuat mereka tetap aktif dan energik dan menurunkan risiko stres serta obesitas pada anak.

Melibatkan anak-anak dalam kegiatan ekstra kurikuler akan membuat mereka tetap aktif dan energik dan menurunkan risiko stres serta obesitas pada anak.

<https://summareconbekasi.com/media/5-alasan-kegiatan-ekstrakurikuler-penting-untuk-anak>

0.23%

Contact the National Eating Disorders Helpline for support, resources, and treatment options. Reach out via chat, call, or text today!

Contact the National Eating Disorders Helpline for support, resources, and treatment options. Reach out via chat, call, or text today!

<https://www.nationaleatingdisorders.org/help-support/contact-helpline>

0.23%

Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti perbedaan instrumen penelitian yang digunakan, perbedaan kategori ...

Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti perbedaan instrumen penelitian yang digunakan, perbedaan kategori ...

<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/68634/43215>