

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN OBESE STUDENTS AT POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Yudi Triguna^{1*}, Dewi Aryanti²

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya ^{1,2}

E-mail: ^{1*}yuditrgn@gmail.com, ²dewiaryanti9@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam kesehatan dan sangat berkaitan dengan kondisi obesitas. Obesitas sangat berkaitan dengan intake makanan yang berlebih akibat pengaruh emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku emotional eating. Sampel penelitian sebanyak 68 mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (17 laki-laki dan 51 perempuan) dilakukan pengukuran kebugaran jasmani serta perilaku emotional eating. Kebugaran jasmani diukur dengan metode Balke dan perilaku emotional eating diukur dengan quisionair self report Garaulet. Hubungan antar variabel diukur dengan uji Spearman Rho. Hasilnya, sebanyak 100% responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang dengan rerata VO₂ Max 28,09 ml/Kg/menit dengan standar deviasi 3,89 ml/Kg/menit. Selanjutnya, responden menunjukkan perilaku emotional eating dengan proporsi emotional eating tinggi 8,8%; emotional eating 73,5%; emotional eating rendah 14,7%; dan tidak emotional eating sebanyak 2,9%. Setelah dilakukan uji statistik Spearman Rho, variabel tingkat kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku emotional eating (p value=0,745) dengan tingkat korelasi yang rendah (-0,040) dan bersifat negatif. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku emotional eating dan ada kemungkinan berkorelasi dengan variabel antara yang lain, seperti konsep diri dan status obesitas.

Kata Kunci : emotional eating, kebugaran jasmani, obesitas

ABSTRACT

Physical fitness is one indicator of health and is closely related to the condition of obesity. Obesity is closely related to excess food intake due to emotional effects. This study aims to determine the relationship between the level of physical fitness with emotional eating behavior. The research sample of 68 obese students in the Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya (17 men and 51 women) was measured physical fitness and emotional eating behavior. Physical fitness was measured by the Balke method and emotional eating behavior was measured by the self-report Garaulet questionnaire. The relationship between variables was measured by the Spearman Rho test. As a result, as many as 100% of respondents have a very low level of physical fitness with a mean VO₂ Max of 28.09 ml /Kg/min with a standard deviation of 3.89 ml /Kg/min. Furthermore, respondents showed emotional eating behavior with a high proportion of emotional eating 8.8%; emotional eating 73.5%; low emotional eating 14.7%; and not emotional eating as much as 2.9%. After the Spearman Rho statistical test, the physical fitness variable did not have a significant relationship with emotional eating behavior (p value = 0.745) with a low correlation level (-0.040) and was negative. The conclusion of this study shows that there is no significant relationship between physical fitness level with emotional eating behavior and there is a possibility to correlate with other variables, such as self-concept and obesity status

Keywords: emotional eating, physical fitness, obesity

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan setiap individu. Beberapa individu memiliki risiko kesehatan yang mengancam kehidupan jika kebugaran jasmani berada pada tingkat yang rendah. Risiko ini mungkin saja diperberat dengan kondisi patologis lainnya, seperti obesitas. *World Health Organization*¹ telah menyatakan bahwa obesitas merupakan kondisi epidemik global. Obesitas secara umum disebabkan karena adanya penggunaan energi tidak seimbang dengan energi yang didapatkan. Kondisi ini menyebabkan peningkatan jumlah lemak tubuh dan terjadilah obesitas. Penyebab kelebihan energi adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik dan tingginya asupan kalori.¹ Asupan kalori yang tinggi dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Salah satu kebiasaan makan yang tidak sehat adalah makan secara emosional (*emotional eating*). *Emotional eating* merupakan perilaku makan tanpa didasari oleh kebutuhan fisiologis tubuh, yaitu adanya sinyal lapar.²

Studi lain meneliti hubungan kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada sebanyak 228 mahasiswa (91 laki-laki dan 137 perempuan), hasilnya terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental partisipan.³ Kesehatan mental yang baik akan mengurangi munculnya emosi negatif yang dapat memicu perilaku *emotional eating*. Perilaku tersebut dapat memprediksi terjadinya berat badan berlebih dan sulitnya program penurunan berat badan. Selain itu kelompok pelaku *emotional eating* cenderung mengkonsumsi makanan yang manis dan tinggi lemak dibandingkan kelompok non *emotional eating*.⁴ Kondisi ini semakin memperberat obesitas yang dialami karena asupan kalori semakin tinggi. Individu yang mengalami obesitas cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk.⁵ Selanjutnya, studi lain⁶ menambahkan bahwa kebugaran fisik jasmani merupakan penyangga tubuh dalam menghadapi stress dan gejala-gejala depresi (emosi negatif). Selain itu, menurut teori-teori yang membahas

mengenai fenomena *emotional eating*, perilaku ini dapat terjadi karena faktor emosi negatif dan koping defensif individu.⁷ Emosi negatif dapat menyebabkan hambatan terhadap restriksi hiperfagia. Koping defensif seseorang dapat menimbulkan upaya pengalihan perhatian terhadap dirinya secara berlebihan, seperti makan yang berlebihan. Studi ini menunjukkan mengenai perbedaan respon seorang individu dengan berat badan yang cukup dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas.⁷ Individu yang mengalami obesitas cenderung tidak sensitif terhadap stimulus fisiologis homeostasis tubuh seperti lapar dan haus. Hal ini mempengaruhi munculnya perilaku *emotional eating*. Selain itu, pada individu dengan berat badan yang cukup, respon lambung pada saat ada emosi negatif atau stress adalah berkontraksi sehingga menimbulkan rasa kenyang dan tidak nafsu makan. Pada kondisi obesitas, responnya berlawanan. Hal ini akan membuat kondisi obesitas bertambah parah. Berkaitan dengan fenomena ini, data lain menunjukkan bahwa dari seluruh mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki kebugaran jasmani yang buruk.⁸

Status kebugaran jasmani yang buruk menimbulkan resiko tinggi terhadap stress dan depresi.⁶ Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya merupakan calon tenaga kesehatan yang memiliki tantangan cukup berat secara fisik dan psikologis. Hasil wawancara dengan mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya menunjukkan sebagian besar mereka memakan makanan tinggi lemak dan kalori pada saat stress.⁸ Fenomena di atas melatarbelakangi penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa obesitas di poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

METODE

Desain penelitian ini adalah non eksperiment dengan jenis analitik korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1, 2 dan

3 Prodi D3 sebanyak 68 orang di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, wilayah Tasikmalaya kelas Reguler yang dilakukan screening terhadap kondisi berat badan obesitas, yaitu individu yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) >24,9.

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan tehnik Balke, yaitu responden diminta melakukan lari atau jalan kaki selama 15 menit tanpa berhenti pada suatu lintasan sepanjang 400 meter. Jarak yang ditempuh diperhitungkan dalam formulasi untuk menghasilkan nilai kebugaran jasmani berupa nilai VO₂ max (Kg BB ml/menit). Selanjutnya, untuk mengukur perilaku emotional eating menggunakan instrument kuisisioner yang berisi 10 item ceklist emosi negatif dengan skala 0-4, yang diawali secara berturut-turut skala 0: "tidak pernah" sampai skala 4 : "selalu". Instrumen ini merupakan alat ukur perilaku *emotional eating* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Garaulet (9). Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis univariat dengan tendensi sentral dan proporsi presentasi dan diuji hubungan antar variabel dengan menggunakan analisis bivariat Spearman Rho.

HASIL

Karakteristik sampel

Usia pada sampel rata-rata 19-20 tahun. Usia termuda adalah 17 tahun dan tertua adalah 20 tahun. Sebaran jenis kelamin sebanyak 25% perempuan dan sisanya, 75% laki-laki. Berdasarkan katagori obesitas, sebanyak 60,3% (41 orang) termasuk dalam katagori obesitas 1 dan 39,7% (21 orang) termasuk obesitas 2.

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Kebugaran Jasmani (VO₂ max) pada Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Tasikmalaya tahun 2019

Variabel	Me an	SD	Min- Max	95% CI
Kebugaran Jasmani (VO ₂ Max ml/Kg/m enit)	28, 09	3,8 9	21,9 0- 40,8 0	27,15- 29,03

Dari tabel di atas, rata-rata VO₂ max pada responden adalah 28,09 ml/Kg/menit. Rerata VO₂ max responden berada di bawah nilai 39,10 kgBB/ml/menit, yang berada pada katagori kebugaran jasmani kurang sekali.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Tasikmalaya tahun 2019

Kelompok	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak emotional eating	2	2,9
Emotional eating rendah	10	14,7
Emotional eating	50	73,5
Emotional eating tinggi	6	8,8
jumlah	68	100

Dari tabel di atas, tampak kelompok dengan perilaku emotional eating berada pada jumlah yang terbanyak (73,5%) dan kelompok tidak emotional eating berada pada jumlah paling sedikit (2,9%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik antara variabel kebugaran jasmani dan perilaku emotional eating adalah uji Spearman Rho. Uji ini dilakukan karena data pada variabel kebugaran jasmani bersifat tidak normal (hasil uji kolmogorov – Smirnov p value <

0,05). Adapun hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan adalah (p value) 0,745. Artinya, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel kebugaran jasmani dan perilaku emotional eating. Selain itu, hasil uji statistik pun menunjukkan bahwa koefisien korelasi adalah -0,040. Artinya, kekuatan korelasi lemah. Selanjutnya, arah korelasi menunjukkan angka negatif (-0,040). Hal ini menunjukkan bahwa arah korelasi adalah negatif, yaitu berbanding terbalik. Jika kebugaran jasmani menunjukkan peningkatan, maka perilaku emotional eating menunjukkan penurunan.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis terhadap variabel kebugaran jasmani dan perilaku emotional eating, kedua variabel ini tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Meskipun demikian, setelah dilakukan uji statistik Spearman rho, hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel kebugaran tingkat jasmani dan perilaku emotional eating.

Berbeda dengan studi lain¹⁰ bahwa dari 40 orang responden obesitas berusia 20 tahun yang memiliki perilaku emotional eating (binge aeting disorder), seluruhnya memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Selain itu, studi tersebut memaparkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna terkait kebugaran jasmani pada kelompok obesitas emotional eating dengan kelompok obesitas non emotional eating. Hal ini mungkin dikaitkan adanya variabel antara yang berkorelasi lebih kuat baik terhadap kebugaran jasmani ataupun perilaku emotional eating, seperti variabel kualitas kesehatan fisik dan psikis.¹⁰ Variabel kesehatan fisik dan psikis memiliki adanya korelasi positif terhadap kebugaran jasmani dan korelasi negatif terhadap perilaku emotional eating. Selain itu studi lainnya¹¹ menjelaskan adanya korelasi positif antara kebugaran jasmani dengan konsep diri. Semakin baik konsep diri (semakin tinggi) maka respon emosi yang ditimbulkan akibat stress akan positif. Kondisi ini merupakan kebalikan dari

kondisi yang melatarbelakangi munculnya perilaku emotional eating.

Penelitian ini melibatkan responden obesitas dengan usia rerata 19-20 tahun. Kemenkes RI mengkatagorikan usia ini pada usia remaja akhir.¹² Usia ini merupakan periode tumbuh kembang seorang individu yang sensitif terhadap stress dan depresi.¹³ Responden penelitian ini merupakan mahasiswa yang terpapar dengan sejumlah stressor fisiologis dan psikologis. Sejumlah emosi negatif dapat muncul sebagai dampak respon terhadap stress. Studi lain memaparkan bahwa stress psikologis yang menyebabkan emosi negatif dapat memicu munculnya perilaku emotional eating.¹⁴

Responden penelitian ini melibatkan sekitar 75% jenis kelamin perempuan. Dari data yang ditemukan, perilaku emotional eating lebih banyak dialami oleh responden perempuan. Hal ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Hudson, Hiripi, Pope, & Kessler¹⁵ bahwa jenis kelamin perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi (3,5%) dibandingkan laki-laki (2,0%).

Karakteristik selanjutnya dari responden penelitian ini adalah seluruh responden merupakan mahasiswa obesitas. Sebagian besar responden berada pada katagori obesitas 1. Menurut Vancampfort dan kawan-kawan¹⁰, kondisi obesitas memiliki asosiasi yang positif dengan emotional eating dan gangguan intake makan lainnya (*binge eating disorder*). Selain itu, secara umum kondisi obesitas berisiko terhadap gangguan kesehatan lainnya, seperti penyakit kardiovaskular, keganasan serta sistem saraf.

Selain obesitas, seluruh responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang. Kebugaran jasmani yang kurang diindikasikan dengan aktivitas fisik yang rendah.¹⁷ Sehingga selain memiliki resiko kesehatan secara fisik, responden (mahasiswa) memiliki resiko dalam membentuk performa akademik dan menjalankan fungsi kognitif secara optimal. Hal ini selaras dengan pemaparan Esteban-Cornejo dan kawan-kawan¹⁸,

bahwa aktivitas fisik berkorelasi positif dengan performa akademik dan kognitif.

Responden dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar (>70%) memiliki perilaku emotional eating. Perilaku emotional eating sangat erat kaitannya dengan kejadian obesitas dan depresi¹⁰. Dalam studi Vancampfort memaparkan bahwa individu obesitas dengan gangguan intake makan emotional eating (binge eating) akan semakin menambah keparahan obesitas serta kualitas kesehatan hidupnya, baik secara fisik dan mental.

Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah terkait kelompok kontrol yang tidak terlibat dalam pengukuran kedua variabel. Kelompok kontrol sebaiknya dilibatkan, yaitu kelompok non obesitas. Partisipasi kelompok kontrol ini akan memperkuat komparasi serta korelasi antar variabel yang saat ini diukur. Selain itu, penelitian ini pun belum melibatkan variabel antara yang memiliki hubungan lebih dekat dengan variabel kebugaran jasmani dan perilaku emotional eating, yaitu status kesehatan fisik dan mental atau konsep diri. Pertimbangan di atas akan menjadi masukan perbaikan untuk penelitian selanjutnya, yaitu pengukuran variabel antara serta partisipasi kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kebugaran jasmani dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tahun 2019.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization Western Pacific Region. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Geneva: World Health Organization;
2. Braden, A., Musher-eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*. 2018; 125, 410–417.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022>
3. Jeoung B.J., Hong M.S., Lee Y.C. The relationship between mental health and health-related physical fitness of university students. *Journal of Exercise Rehab*. 2013;9(6):544-548, <http://dx.doi.org/10.12965/jer.130082>
4. Camillery G.M., Mejean C., Kesse-Guyot E., Andreeva V.A., Bellisle F., Hercberg s., et al. The association between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *J Nutr*. 2014;144(8):1264-73.
<https://doi.org.ezproxy.ugm.ac.id/10.3945/jn.114.193177>
5. Syauqy, A. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran Unja. Fakultas, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. 2017; 5, 87–93.
<https://doi.org/10.22437/jmj.v5i1.4506>
6. Gerber M., Lindwall M., Lindegard A., Borjesson M., and Jondottir IH. Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptom of burnout and depression. *Health Promotion*. 2013; 93(10): 146-152.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.03.021>
7. Bilici S., Ayhan B., Karabudak E., koksal E. Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*. 2020;14(1):70-75, <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.1.70>
8. Aryanti D., Ambarwati T. Kebugarran Jasmani pada mahasiswa obesitas Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. 2020; J.IKG:1(2).
<https://doi.org/10.37160/jikg.v1i2.529>
9. Garaulet m., Canteras M., Morales E., Lopez-Guimera G., Sanchez-Careccado D., and Corbalan-Tutau MD. Validation of a quisionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the emotional eater quisionnaire (EEQ). *Nutr Hosp*. 2012;27(2):645-651.
<https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5>

- 659
10. Vancampfort, D., De Herdt, A., Vanderlinden, J., Lannoo, M., Soundy, A., Pieters, G. Probst, M. Health related quality of life, physical fitness and physical activity participation in treatment-seeking obese persons with and without binge eating disorder. *Psych Research*. 2014; 216, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.015>
 11. Balsalobre, F. J. B., Sánchez, G. F. L., & Suárez, A. D. Relationships between Physical Fitness and Physical Self-concept in Spanish Adolescents. *Procedia - Social and Behav. Sci*. 2014; 132, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.320>
 12. Indonesia. Kementerian Kesehatan. Pusat data dan surveilans epidemiologi profil kesehatan Indonesia 2009. Kementerian Kesehatan RI. 2010. <http://www.depkes.go.id>
 13. Elsayed, N. M., Fields, K. M., Olvera, R. L., & Williamson, D. E. The role of familial risk, parental psychopathology, and stress for first-onset depression during adolescence. *Journal of Affect. Dis.* 2019; 253, 232–39. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.084>
 14. Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *App*. 2018; 130, 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>
 15. Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Bio Psych*. 2007; 61, 348–358. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>
 16. Hulens, M., Vansant, G., Claessens, A. L., Lysens, R., Muls, E., & Rzewnicki, R. Health-related quality of life in physically active and sedentary obese women. *American Journal of Human Biology*. 2002; 14, 777–785. <https://doi.org/10.1002/ajhb.10095>
 17. Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Sci. and Med. in Sport*. 2015; 18, 534–539. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>