

IMPLEMENTASI PENATALAKSANAAN *EMOTIONAL EATING* PADA KELOMPOK KHUSUS MAHASISWA OBESITAS DI POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Dewi Aryanti¹, Arif Rahman¹

¹Prodi Keperawatan Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*dewiaryanti9@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is a health problem that has a risk of cardiovascular systems, metabolic and malignant diseases and even depression. One mediator between obesity and depression is emotional eating behavior. The community engagement aims is to help a special group of students who are obese in creating self awareness of emotional eating and understanding the management of emotional eating problems through a method approach and spiritual emotional freedom technique (SEFT), relaxation and introduction of cognitive behavioral therapy (CBT) methods . The method used was counseling or training for 14 obese students (7 obese 1 and 7 obese 2) at the Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya. Students were given pre-test and post-test questions to measure the understanding / knowledge gained. In addition, students also evaluate themselves to measure emotional eating behavior using the Garaulet water emotional questionnaire. Measurement of the level of emotional eating is done on the first day of training and evaluated five months later. The results showed the creation of participant's self awareness of the level of emotional eating behavior, participants could demonstrated the management of emotional eating, increased in the average knowledge of participants in the management of emotional eating (the average value increased from 77.4 to 90) and the progress of the average level of emotional eating behavior (score decreased 1.35).

Keywords: *obesity, emotional eating, SEFT, relaxation*

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang memiliki risiko terhadap penyakit kardiovaskular, metabolic dan keganasan bahkan depresi. Salah satu mediator antara obesitas dan depresi adalah perilaku emotional eating. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu kelompok khusus mahasiswa yang mengalami obesitas dalam menciptakan self awareness terhadap emotional eating serta memahami penatalaksanaan masalah emotional eating melalui metode pendekatan) dan spiritual emotional freedom technique (SEFT), relaksasi dan pengenalan metode cognitive behavioral therapy (CBT). Metode yang digunakan adalah penyuluhan atau pelatihan

pada 14 orang mahasiswa obesitas (7 orang obesitas 1 dan 7 orang obesitas 2) di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Mahasiswa diberikan soal pre tes dan post test untuk mengukur pemahaman/pengetahuan yang didapatkan. Selain itu, mahasiswa juga mengevaluasi diri untuk mengukur perilaku emotional eating dengan menggunakan kuisionair emotional eater quitionaire Garaulet. Pengukuran tingkat emotional eating dilakukan saat hari pertama pelatihan dan dievaluasi lima bulan kemudian. Hasil dari kegiatan ini adalah terciptanya self awareness peserta terhadap tingkatan perilaku emotional eating, peserta dapat mendemonstrasikan penatalaksanaan emotional eating, meningkatnya rerata pengetahuan peserta dalam penatalaksanaan emotional eating (rerata nilai meningkat dari 77,4 menjadi 90) dan adanya kemajuan rerata tingkat perilaku emotional eating (skor menurun 1,35).

Kata Kunci: obesitas, emotional eating, SEFT, relaksasi

I. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang masih umum terjadi di Dunia. Di Asia Pasifik, tingginya angka kejadian obesitas diiringi dengan meningkat pula kejadian masalah diabetes tipe 2 dengan estimasi 30 juta dari 120 juta penduduk dunia. Menurut data Riskesdas tahun 2013, sebanyak 26,1% penduduk di Indonesia berisiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik. Pada tahun 2018, sekurang-kurangnya terdapat 100 dari 2500 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang mengalami obesitas (Aryanti & Ambarwati, 2018).

Obesitas juga erat kaitannya dengan kondisi emosional (emotional eating). Emotional eating merupakan kecenderungan makan yang dicetuskan oleh perubahan emosi, bukan akibat dari kebutuhan fisiologis. Bradden et al., (2018) menyebutkan bahwa emotional eating merupakan factor prediksi terhadap peningkatan berat badan dan sulitnya menurunkan berat badan. Selain itu, pada individu yang mengalami emotional eating cenderung mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan manis. Jika berlanjut, maka dapat semakin meningkatkan factor resiko penyakit kardiovaskular dan metabolic.

Studi sebelumnya menyebutkan bahwa dari 100 mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya yang mengalami obesitas, 37 orang (37%) menyatakan selalu mengkonsumsi makanan pada saat merasakan kesedihan. Meskipun belum diukur menggunakan instrument yang tepat dalam mengukur skala emotional eating, namun persentase data di atas memberikan gambaran umum bahwa factor emotional eating berkontribusi dalam kondisi obesitas yang dialami.

Emotional eating adalah perilaku makan yang disebabkan karena emosi negatif (Strien, 2018). Arnow et al. (1995) dalam Braden et al. (2018) mengungkapkan bahwa perilaku tersebut tidak didasari oleh kebutuhan fisiologis tubuh, yaitu rasa lapar. Arnow et al. (1995) menyebutkan factor presipitasi utama masalah emotional eating adalah stress dan mood negatif. Selaras dengan pernyataan ini, Symmank et al. (2017) dalam Mantau, Hattula, & Bornemann (2018) menjelaskan bahwa mood negatif merupakan kondisi yang mempengaruhi perilaku emotional eating.

Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki stressor berupa beban belajar sistem kredit semester (SKS) paket. Rata-rata setiap semesternya mahasiswa memiliki beban belajar lebih dari 20 SKS. Selain itu, tuntutan praktikum laboratorium dan klinik yang 100% harus diikuti prosesnya. Selain beban akademik, beban lain mahasiswa dapat bersumber dari lemahnya sistem pendukung internal dan eksternal, seperti tekanan teman/peer, keuangan, koping, perubahan metode atau jadwal pembelajaran, kurangnya minat serta bakat dalam jurusan yang dijalani (Rusmawati et.al., 2014 dan Mardiaty et al., 2018). Keseluruhan stressor di atas berpotensi menimbulkan emosi negatif yang memicu emotional eating. Pada mahasiswa obesitas, emotional eating akan mempersulit program penurunan berat badan, beresiko terhadap penyakit fisik, menurunkan harga diri bahkan menjadi mediator terjadinya depresi. Paparan fenomena ini melatarbelakangi penulis melaksanakan pengabdian masyarakat pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah munculnya self awareness tentang perilaku emotional eating, meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaannya dan mau melakukan evaluasi diri terhadap kemajuan status perilaku emotional eating.

II. METODE

Metode yang digunakan selama proses pelatihan di antaranya adalah: Ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan bekerja sama tim lain dengan sasaran serta tujuan yang berkaitan. Isi materi yang dilatihkan diantaranya: pengenalan terhadap emotional eating, upaya modalitas penatalaksanaan emotional eating melalui relaksasi dan spiritual emotional freedom technique (SEFT). Materi ini diberikan secara bertahap sesuai dengan materi pelatihan dari tim lain yang berfokus pada penatalaksanaan obesitas.

Mahasiswa yang mengalami obesitas berjumlah 14 orang (7 obesitas 1 dan 7 obesitas 2; 4 laki-laki dan 10 perempuan; usia 17-20 tahun) diberikan pertanyaan pre tes untuk mengukur kemampuan atau pengetahuan sebelum pemberian pelatihan penatalaksanaan *emotional eating*. Selain itu, mahasiswa mengisi kuisionair *emotional eating* (*emotional eater quistionaire* Garaulet) untuk mengetahui (*self awareness*) kondisi *emotional eating* masing-masing. Selanjutnya, mahasiswa diberikan pelatihan penatalaksanaan *emotional eating* selama tujuh hari. Setelah serangkaian kegiatan berakhir, mahasiswa diberikan pertanyaan post tes untuk mengukur kemampuan atau pengetahuan setelah pemberian pelatihan penatalaksanaan *emotional eating*. Evaluasi kemajuan status *emotional eating* dilaksanakan lima bulan setelah kegiatan pelatihan menggunakan kuisionair *emotional eating* Garaulet.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Implementasi pelatihan penatalaksanaan *emotional eating* diikuti oleh 14 orang mahasiswa Diploma III di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tingkat 1,2 dan 3 yang mengalami obesitas. Kegiatan ini dilaksanakan 7 hari. Hasil evaluasi kegiatan Implementasi pelatihan penatalaksanaan *emotional eating* terdapat pada tabel 1 (pengetahuan pelatihan penatalaksanaan *emotional eating*) dan tabel 2 (*self awareness* terhadap *emotional eating* dan perubahannya setelah melaksanakan pelatihan).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (n=14)

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	10	75
Laki- laki	4	25
Tingkat obesitas		
Obesitas 1	7	50
Obesitas II	7	50

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia (n=14)

Variabel	Mean	Min-maks
Usia	19	17 - 20

Tabel 3. Daftar Nilai Pre Tes dan Post Tes Peserta Pelatihan Manajemen Emotional Eating

No peserta	Nilai Pre Tes	Nilai Post Tes	Perubahan
1	90	80	Menurun
2	90	90	tetap
3	80	80	tetap
4	80	80	tetap
5	80	80	tetap
6	90	90	tetap
7	70	100	meningkat
8	90	100	meningkat
No peserta	Nilai Pre Tes	Nilai Post Tes	Perubahan
9	90	90	tetap
10	90	90	tetap
11	60	-	Tidak dpt dinilai
12	70	100	meningkat
13	80	90	meningkat
14	100	100	Tetap
Rerata	77,14	90	meningkat

Tabel 4. Daftar Self Awareness Peserta Pelatihan terhadap Tingkat Perilaku Emotional Eating sebelum dan sesudah Pelatihan

No	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan		Perubahan
	Tk EA	skor	Tk EA	skor	
1	EA TINGGI	23	EA TINGGI	21	Progress positif
2	EA	16	EA TINGGI	24	Progress positif
3	EA	15	EA RENDAH	9	Progress positif
4	EA	15	EA	17	Progress negatif
5	EA RENDAH	9	EA	13	Progress negatif
6	EA	16	EA	20	Progress negatif
7	EA	20	EA RENDAH	6	Progress positif
8	EA	18	EA	18	Belum ada progress
9	EA	20	EA RENDAH	9	Progress positif
10	EA RENDAH	10	EA RENDAH	9	Progress positif
11	EA	15	EA	15	Belum ada progress
12	EA	19	EA	17	Progress positif
13	EA	16	EA	16	Belum ada progress
14	EA RENDAH	14	EA rendah	13	Progress positif
Rerata		16,14		14,79	Progress positif

Ket: Hasil pengukuran dikelompokkan ke dalam katagori tidak emotional eating (skor 0-5); emotional eating rendah (skor 6-10); emotional eating (11-20); dan emotional eating tinggi (skor 20-30); EA; emotional eating.

Dari tabel 4 nampak bahwa 28,57% (4 Orang) pengetahuannya meningkat; 57,19% (8 orang) pengetahuannya tetap; 7,14% (1 orang) pengetahuannya menurun; dan 7,14% (1 orang) pengetahuannya belum dapat diukur perubahannya. Seluruh pengetahuan peserta berada dalam katagori Baik (nilai > 68). Meskipun demikian, secara umum terjadi peningkatan rerata nilai pengetahuan setelah pelatihan dari 77,14 menjadi 90.

Data pada tabel 3 menunjukkan adanya variasi perubahan. Variasi ini didominasi oleh nilai pengetahuan yang bersifat tetap (belum ada kemajuan). Selain itu, terdapat satu orang peserta yang nilainya menurun meskipun hanya 10 point. Kondisi ini dimungkinkan adanya misspersepsi atau sudut pandang yang masih berbeda terkait jawaban soal (soal terlampir). Sebagai upaya pengendalian, seluruh soal dibahas bersama-sama setelah post test dilaksanakan

Selanjutnya, tabel 4 tampak 57,14% (delapan orang) peserta menunjukkan perbaikan (progress positif) dalam tingkatan perilaku emotional eating. Sedangkan 21,43% (tiga orang) peserta menunjukkan belum ada progress dan sisanya 21,43% menunjukkan adanya peningkatan keparahan emotional eating (progress negatif). Kelompok peserta yang menunjukkan belum adanya progress dalam skor tingkat emotional eating dimungkinkan terjadi karena belum kuatnya minat dalam mengendalikan perilaku emotional eating (Simamora, 2000 dalam Annisa, 2015) atau mungkin proses pengisian quisionair yang tergesa-gesa atau tidak dalam waktu yang tepat. Sedangkan kelompok yang mengalami peningkatan keparahan dalam tingkatan emotional eating mungkin disebabkan karena peningkatan stressor atau melemahnya support sistem psikologis. Hal ini menyebabkan emosi negatif masih mendominasi dan semakin menambah beban perilaku emotional eating (Symmank *et al.*,2017 dalam Mantau & Bornemann, 2018). Selain itu, pengisian kuisisionair mungkin dilakukan pada saat terjadinya emosi negatif pada peserta kelompok tersebut. Namun secara umum, rerata skor emotional eating setelah pelatihan mengalami penurunan sebanyak 1,35 point (progress positif) dan masih berada pada tingkatan perilaku emotional eating. Hal ini menunjukkan terdapat perbaikan meskipun tidak banyak. Kondisi ini membutuhkan upaya lanjutan agar progres positif dirasakan lebih banyak.

IV. SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dalam pelatihan penatalaksanaan emotional eating dan perbaikan self awareness mengenai status emotional eating.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, T.,(2015), Pengaruh pendidikan dan pelatihan motivasi terhadap kinerja pegawai pada dinas koperasi usaha kecil menengah provinsi Riau, Jom FEKON Vol. 2 No. 1.
- Aryanti, Dewi and Ambarwati, Tritania (2018), Gambaran Kebugaran Fisik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tahun 2018, Risbinakes Poltekkes Kmenekes Tasikmalaya 2018 (tidak dipublikasikan)
- Arnou, B., Kenardy, J., and Agras W.S.(1995) Emotional eating scale: the development of a measure to asses coping with negative affect by eating, *International Journal of Eating Disorder*, vol. 18, No. 1, 79-90.
- Bradden, Abby, Eizzenman, DaraMusher, Watford, Tanya, and Emley, Elizabeth, 2018, Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?, *Appetite* 125, 410-417.
- Garaulet, M., Centeras, M., Morales, E., Lopez-Guimera, E., Sanchez-Carracedo, D., Corbalan-Tutau, M.D., 2012, Validation of a quistionaire on emotional eating for use in case of obesity; the emotional eater quistionaire (EEQ), *Nutricion Hospitalaria*, 27: 645-651.
- Karmiyati, Diah and Sari, Siti Zuhana, (2017), The comparison between laughter and SEFT therapies effect towards stress for elderly people, *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*, vol 133.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A *simultaneous* investigation. *Appetite*, 130(January), 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>
- Mardiati, I., Hidayatullah , F., Aminoto, C., (2018), Faktor eksternal tingkat stress mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses belajar, *The 7th University Research Collqium*.
- Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Annisa, T.,(2015), Pengaruh pendidikan dan pelatihan motivasi terhadap kinerja pegawai pada dinas koperasi usaha kecil menengah provinsi Riau, Jom FEKON Vol. 2 No. 1.