

PERILAKU MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PEREMPUAN DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2

Handoko Tejo Utomo*, Venti Agustina, Kristiawan Prasetyo Agung Nugroho, Yohanes Suryo Adijoyo, Retno Esti Respati Wirandari

Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jl. Diponegoro No.52-60, Salatiga, Sidorejo, Jawa Tengah 50711, Indonesia

*handoko.utomo@uksw.edu

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi perilaku makan dan indeks massa tubuh (IMT) pada perempuan dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT2) mengingat data hasil penelitian epidemiologi menunjukkan adanya peningkatan angka insidensi dan prevalensi penyakit tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku makan dan status gizi pada penderita DMT2 untuk meningkatkan pemahaman tentang pengelolaan diet yang sehat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional serta dilaksanakan antara bulan Januari hingga April 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 orang, ini didapatkan melalui teknik purposive sampling yaitu dengan karakteristik berjenis kelamin perempuan usia 35-44 tahun memiliki DMT2 dan IMT dalam kategori 21-22 kg/m², 26-27 kg/m², dan 29-30 kg/m². Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku makan, pengukuran antropometri, dan hasil pemeriksaan darah Hb A1C dari Rumah Sakit atau Puskesmas. Analisis data melibatkan analisis univariat (frekuensi, persentase, rata-rata, deviasi standar) dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara aspek perilaku makan emotional eating dan restraint eating dengan IMT, namun pada hubungan external eating dan IMT terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$.

Kata kunci: diabetes melitus tipe 2; obesitas; perilaku makan

EATING BEHAVIOR AND BODY MASS INDEX IN WOMEN WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

ABSTRACT

This study explores eating behavior and body mass index (BMI) in women with Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM), as epidemiological studies indicate an increase in the incidence and prevalence of the disease. The aim is to identify the relationship between eating behavior and nutritional status in T2DM patients to enhance the understanding of healthy dietary management. The study employed a descriptive correlation design with a cross-sectional approach, conducted between January and April 2023. The sample comprised 150 participants, selected through purposive sampling based on the following criteria: female gender, aged 35-44 years, diagnosed with T2DM, and BMI within the categories of 21-22 kg/m², 26-27 kg/m², or 29-30 kg/m². Data were collected using a dietary behavior questionnaire, anthropometric measurements, and HbA1c blood test results from a hospital or health center. Data analysis included univariate analysis (frequency, percentage, mean, standard deviation) and bivariate analysis using the Chi-square test. The results showed no significant relationship between emotional eating and restrained eating with BMI. However, the relationship between external eating and BMI was significant, with a p -value < 0.05 .

Keywords: eating behavior; obesity; type 2 diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidensi dan prevalensi Diabetes Mellitus Tipe 2 di berbagai penjuru dunia (Subiyanto, 2018). Data menunjukkan bahwa lebih dari 80 % individu yang mengalami DM Tipe 2 adalah orang dewasa yang mengalami obesitas (Putri, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan, wanita memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas karena selama periode menstruasi dan menopause, terjadi penumpukan lemak akibat terhambatnya proses pengangkutan glukosa ke dalam sel-sel tubuh (Trisnawati, & Setyorogo, 2013).

Diabetes Mellitus Tipe II umumnya lebih sering terjadi pada kelompok usia dewasa antara 41 hingga 64 tahun. Hal ini disebabkan oleh gangguan homeostasis glukosa darah seiring bertambahnya usia, salah satunya berupa resistensi insulin yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (Ardianti, Rakhmat, Nani, 2021). Penyakit ini semakin meningkat hal ini terjadi karena banyak orang beranggapan bahwa penyakit ini hanya menyerang orang tua dan merupakan penyakit keturunan, sehingga mereka kurang waspada terhadapnya. Padahal, diabetes melitus bisa terjadi pada usia berapa pun jika individu terus mempertahankan kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat (Suwinawati, Ardiani, & Ratnawati 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imam Subiyanto di RSPAD Gatot Subroto Jakarta Pusat Tahun 2017 yang menyatakan responden yang berisiko adalah yang berumur ≥ 40 tahun (68,8%), berjenis kelamin perempuan (49,4%), berpendidikan rendah (23,5%), ada riwayat DM (41,4%), aktivitas fisik kurang (59,0%), pola makan tidak seimbang (53,7%), merokok (31,2%) dan obesitas (41,0%) (Subiyanti, 2018). Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada obesitas sebagai salah faktor risiko yang dapat diketahui dengan dilakukan pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi sekaligus skrining.

Obesitas merupakan keadaan ketika individu memiliki kadar lemak terlalu tinggi. Kondisi ini dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap glukosa secara optimal, meskipun produksi insulin berjalan normal. Hal ini disebabkan oleh kelebihan lemak, terutama kolesterol dan trigliserida, yang mempengaruhi efektivitas insulin dalam memenuhi kebutuhan tubuh (Lazarevich, et al., 2016) Hal tersebut kemudian menyebabkan terjadinya penyakit Diabetes Melitus. Pernyataan ini didukung oleh penelitian di Puskesmas Ranomut Kota Manado yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara obesitas dan diabetes melitus. Pernyataan ini didukung oleh penelitian di Puskesmas Ranomut Kota Manado yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara obesitas dan diabetes melitus. Penelitian lain di Puskesmas Pintupadang, yang melibatkan 62 responden, juga menemukan adanya hubungan antara obesitas dan kejadian diabetes melitus pada wanita usia subur. Untuk mengetahui apakah seseorang menderita obesitas, dilakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang dengan pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan (Rasyid, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan IMT adalah perilaku makan. Streint (2013) mengidentifikasi tiga aspek perilaku makan, yaitu emotional eating, restraint eating dan external eating. Bruch (1973, dalam Vant streint, 2013) menjelaskan teori psychosomatic mengenai emotional eating, yang merujuk pada dorongan makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi dan keputusan. Beberapa individu cenderung makan berlebihan ketika menghadapi rangsangan emosional yang kuat, serta cenderung mengarah pada konsumsi makanan tinggi kalori (Zellner, 2006). Pada aspek Restraint eating, individu berupaya secara kognitif untuk melawan dorongan makan (Uyun, 2007) sehingga perilaku yang ditunjukkan adalah membatasi dan memantau asupan makanan yang masuk (Wough, et al 2007). Namun, kondisi ini dapat berubah ketika terjadi perubahan kognitif sehingga membuat individu makan secara tidak terkontrol (Streint, 2013). Sedangkan untuk aspek external eating, ini berkaitan dengan rangsangan makanan yang diperoleh melalui penglihatan, penciuman dan rasa terlepas dari rasa lapar maupun kenyang (Schachter, 1971: Van streint, 2013).

Ketiga aspek perilaku makan yang dimaksud sebelumnya, memiliki hubungan dengan Cadangan lemak tubuh yang dimiliki oleh individu tau disebut adipositas (Singh, 2011). Ketiga aspek ini dapat diketahui dengan menggunakan kuesioner Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) karena memuat aspek kategori perilaku makan seperti emotional eating, external eating dan restraint eating yang digunakan untuk melihat hubungannya dengan IMT (Reisi Nurdiana, dkk, 2023) (6). Pernyataan ini semakin diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hirsch et al (2014) yaitu melihat hubungan antara aspek perilaku makan dengan IMT (7). Penelitian lain juga dilakukan oleh Muhammad Khotibuddin (2017)

yang mengetahui hubungan yang signifikan antara depresi dan perilaku makan terhadap berat badan lebih pada mahasiswa kedokteran (8). Indeks Massa Tubuh dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. BMI diperoleh dengan membagi berat badan individu dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (kg/m^2). Orang dewasa dengan BMI antara 25 dan 29,9 kg/m^2 dikategorikan sebagai kelebihan berat badan dan mereka dengan BMI lebih besar dari 30 kg/m^2 dikategorikan sebagai obesitas (15).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dinas Kesehatan Kota Salatiga pada tahun 2022 menunjukkan bahwa dari total penduduk sebanyak 153.181 orang, sebanyak 5.373 orang menderita Diabetes Melitus (DM), dengan mayoritas kasus terjadi pada perempuan. Data ini menunjukkan bahwa perilaku makan berhubungan erat dengan perubahan berat badan yang berdampak pada status gizi. Periode DM menjadi krusial untuk menentukan perilaku makan yang memengaruhi kualitas gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, memahami tipe perilaku makan dan hubungannya dengan status gizi sangat penting untuk memberikan informasi yang mendukung penderita DM dalam memilih pola makan yang sehat. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami tipe perilaku makan dan menganalisis hubungannya dengan indeks massa tubuh pada perempuan dengan DM Tipe 2 di Salatiga.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Metode ini dipilih karena peneliti berupaya untuk mengetahui masalah kesehatan yang terjadi, kemudian menganalisis hubungan antara factor risiko dan efek (Riyanto, 2016). Kemudian peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus dalam waktu yang sama untuk mengetahui hubungan pola makan dengan diabetes melitus. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku makan, indeks massa tubuh pada perempuan dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Salatiga dengan mengambil data di 6 Puskesmas di Kota Salatiga dengan waktu penelitian dari bulan Januari - April 2023. Populasi penelitian ini yakni perempuan usia 35-44 tahun yang menderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Salatiga berdasarkan diagnosis dari dokter. Jumlah sampel yang dilibatkan sebanyak 150, ini didapatkan melalui teknik purposive sampling. Sesuai karakteristik inklusi, sampel terbagi ke dalam tiga kelompok Indeks Massa Tubuh yakni 50 orang dengan kategori IMT normal, 50 orang dengan kategori IMT Overweight dan 50 orang dengan kategori IMT Obesitas menurut Kemenkes. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah usia 35 - 59 tahun yang datang ke bagian penyakit tidak menular di wilayah kerja Puskesmas Kota Salatiga yang telah terdiagnosa Diabetes Melitus oleh dokter dan bersedia menjadi responden penelitian, serta berjenis kelamin perempuan. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah perempuan yang sedang hamil dan tidak bersedia menjadi responden penelitian. Kuesioner yang digunakan adalah Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) yang diadaptasi dari Van Strien, et. al, 1986 serta sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan sudah diuji coba terlebih dahulu. Analisis data menggunakan analisis Univariat dan Analisis Bivariat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dan menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian menggunakan uji chi-square. Namun sebelum dianalisa, penelitian ini telah diuji normalitas dengan hasil nilai Kolmogorov Smirnov pada variabel yang di analisis berdistribusi normal yaitu ($>0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan hasil penelitian tentang Perilaku makan, Indeks Massa Tubuh Pada Perempuan dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Salatiga dengan cakupan wilayah 6 Puskesmas di Salatiga. Penelitian ini dilakukan pada 150 responden yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden (n=150)

Karakteristik Demografi	f	%
Usia (tahun)		
<40	21	14,00
45-50	64	42,67
>50	65	43,33
Pendidikan		
SD	63	42,00
SMP	12	8,00
SMA	56	37,33
D3	8	5,33
S1	11	7,33
Pekerjaan		
Tidak bekerja	56,67	56,67
Pedagang	14,67	14,67
Buruh	19,33	19,33
Pegawai swasta	6,00	6,00
Pegawai negeri	5,33	5,33
Pendapatan		
<500.000	84	56,00
1.000.000	7	4,67
>1.000.000	11	7,33
2.000.000	21	14,00
>2.000.000	27	18,00
Lama menderita DM (tahun)		
1-5	104	69,33
>5	46	30,67
Komplikasi		
Ya	60	40,00
Tidak	90	60,00

Tabel 1, penelitian ini melibatkan 150 pasien perempuan dengan diabetes mellitus tipe II, yang dibagi dalam tiga kelompok usia: kurang dari 40 tahun (14,00%), 45-50 tahun (42,67%), dan lebih dari 50 tahun (43,33%). Penelitian ini mencakup seluruh wilayah Puskesmas Salatiga. Sebagian besar responden berpendidikan SD, dengan jumlah 63 orang (42,00%). Sebanyak 82 responden (54,67%) berstatus sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Durasi penderitaan diabetes mellitus tipe II bervariasi, dengan 54 responden (69,33%) mengalami kondisi ini antara 1 hingga 5 tahun, sementara 49 responden (60%) tidak mengalami komplikasi diabetes mellitus.

Tabel 2.
Deskripsi Frekuensi Hasil Skrining Lingkar Perut, IMT dan GDS (n=150)

Jenis Skrining	Median	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
Indeks massa tubuh	25,97	25,99	18,55	46,09	3,89
Lingkar perut	87	87,07	54	120	8,42
Gula darah sewaktu	308	309,70	116	590	88,50

Data yang disajikan dalam Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 150 responden, rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 25,99 kg/m², dengan nilai terendah 18,55 kg/m² dan nilai tertinggi 46,09 kg/m². Rata-rata lingkar perut adalah 87,07 cm, dengan nilai terendah 54 cm dan nilai tertinggi 120 cm. Sementara itu, rata-rata kadar gula darah sewaktu adalah 309,70 mg/dl, dengan nilai terendah 116 mg/dl dan nilai tertinggi 590 mg/dl.

Tabel 3.

Gambaran Perilaku Makan pada Perempuan dengan DM Tipe 2

Perilaku Makan	f	%
<i>Emotional eating</i>	61	40,67
<i>External eating</i>	50	33,33
<i>Restraint eating</i>	39	26,00

Berdasarkan data yang terdapat pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa dari 150 responden, sebanyak 61 (40,67%) perempuan usia produktif memiliki perilaku makan *emotional eating*, sebanyak 50 (33,33%) memiliki perilaku makan *external eating* yang dominan dan 39 (26,00%) memiliki perilaku makan *restraint eating* yang dominan.

Tabel 4.

Hubungan aspek perilaku makan terhadap IMT

		IMT
<i>Emotional Eating</i>	r	-0,039
	p value	0,634
	n	150
<i>External Eating</i>	r	0,342
	p value	0,000
	n	150
<i>Restraint Eating</i>	r	0,070
	p value	0,396
	n	150

Tabel 4 menyajikan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa hubungan antara *emotional eating* dan IMT memiliki p value sebesar 0,593, yang menandakan tidak adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dan IMT ($p > 0,05$). Sebaliknya, p value untuk hubungan antara *external eating* dan IMT adalah 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *external eating* dan IMT ($p < 0,05$). Untuk hubungan antara *restrained eating* dan IMT, p value yang ditemukan adalah 0,396, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *restrained eating* dan IMT ($p > 0,05$).

Berbagai hasil penelitian menyebutkan bahwa karakteristik responden seperti tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan mempengaruhi perilaku makan yang mana ini berdampak pada IMT seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 61 perempuan usia produktif (40,67%) menunjukkan perilaku makan yang dominan berupa *emotional eating*. Temuan ini berbeda dari penelitian Reisi Nurdiana dkk (2023) yang mengkaji perilaku makan *emotional*, *eksternal*, dan *restrained* pada mahasiswa, di mana 74,3% mahasiswa cenderung memiliki perilaku *external eating*(6). Pada mahasiswa, perilaku makan *external* menjadi yang paling dominan dibandingkan dengan dua aspek lainnya. *Emotional eating* dan *restrained eating* pada mahasiswa cenderung kurang signifikan, kemungkinan karena tingkat stres yang rendah dan perhatian yang belum tinggi terhadap bentuk tubuh. Sebaliknya, dalam penelitian ini, *emotional eating* mendominasi ketiga aspek perilaku makan pada perempuan dengan diabetes tipe 2. Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya faktor pemicu stres di usia dewasa yang lebih banyak, menyebabkan perilaku makan *emotional eating* menjadi lebih prevalen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* adalah aspek perilaku makan yang paling dominan di antara perempuan dengan DM tipe 2.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *emotional eating* dan IMT ($p > 0,05$). Temuan ini berbeda dari penelitian Lazarevich et al. (2016), yang menemukan hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan gejala depresi dan indeks massa tubuh pada mahasiswa tingkat pertama.(9) Beberapa studi menunjukkan bahwa makanan tinggi gula dan kalori dapat memberikan efek menenangkan, tetapi juga meningkatkan risiko berat badan yang tidak sehat. Pada individu dengan perilaku makan "*emotional eating*," keinginan makan dipicu oleh kondisi emosional seperti depresi atau kekhawatiran, bukan karena rasa lapar atau kenyang. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan

antara makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif (emotional eating) dan peningkatan berat badan (Bennett et al., 2013)(10).

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara eksternal eating dan IMT ($p < 0,05$). Temuan ini konsisten dengan penelitian Reisi Nurdiana dkk (2023) di Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB, yang juga menemukan adanya hubungan antara aspek perilaku makan external eating dan IMT, dengan nilai p sebesar 0,008.(6). Penelitian oleh Dakin et al. (2023) menunjukkan bahwa keinginan untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu, seperti makanan tinggi karbohidrat, makanan manis, dan makanan berlemak, memiliki hubungan positif dengan "external eating" serta indeks massa tubuh.(Dakin et al, 2013) Individu dengan perilaku makan external eating cenderung memulai makan dengan mudah dan sulit berhenti karena mereka tidak memperhatikan sinyal lapar atau kenyang. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Namun, hasil uji statistik dalam penelitian Lia Sholeha (2014) menunjukkan temuan yang berbeda, mengenai hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja yang menunjukkan tidak ada hubungan antara external eating terhadap IMT ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan mungkin disebabkan oleh ketidaksesuaian antara rangsangan makan dengan ketersediaan makanan, karena makanan yang memicu rasa lapar mungkin harus dibeli secara pribadi. Berdasarkan analisis univariat, mayoritas responden, yaitu 82 orang (54,67%), bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Hal ini berhubungan dengan pendapatan yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk membeli makanan. Selain itu, penurunan fungsi indera penciuman dan perasa yang sering terjadi seiring bertambahnya usia juga dapat berkontribusi pada hal ini (Murphy, et al., 2002).

Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara restraint eating dan IMT ($p > 0,05$). Menurut peneliti, individu dengan perilaku makan restraint eating mungkin tidak terlalu memperhatikan berat badan mereka karena mereka beranggapan bahwa kelebihan berat badan tidak berdampak pada kesehatan atau citra tubuh. Selain itu, beberapa responden berpendapat bahwa penurunan berat badan tidak perlu dilakukan dengan membatasi asupan makanan, melainkan dengan cara lain yang lebih sehat seperti berolahraga, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengurangi konsumsi makanan berlemak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lastri Daniati (2020) bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan IMT (Daniati, 2020). Selain itu tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap kejadian penyakit diabetes melitus. Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi biasanya memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih luas, sedangkan orang dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung memiliki pengetahuan kesehatan yang terbatas (Nugroho & Sari, 2020) Rahma dan Armawaty (2016) menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang memadai dapat memengaruhi seseorang untuk memilih makanan yang bergizi. Penelitian Ni Wayan dkk (2020) juga mengungkapkan adanya hubungan erat antara pola konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat dengan berat badan (Ubud & Gianyar, 2020) Hasil ini berbeda dari temuan Hirsch et al. (2014), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara restrained eating dan kelebihan berat badan. Anak-anak dengan kelebihan berat badan cenderung menunjukkan perilaku restrained eating yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki status gizi normal atau kurang. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Legget et al. (2023), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih cenderung melakukan restraint eating, menahan rasa lapar, dan lebih rentan mengalami gangguan makan, depresi, dan stres dibandingkan laki-laki.(Legget, et al., 2023)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan, tidak ditemukan hubungan antara aspek perilaku makan emotional eating dan restraint eating dengan IMT. Namun, terdapat hubungan signifikan antara external eating dan IMT ($p < 0,05$). Hal ini mungkin disebabkan oleh rangsangan makan yang timbul saat melihat, mencium, atau merasakan makanan yang menggugah selera, yang dapat

mendorong seseorang untuk makan lebih banyak. Jika tidak ada ketersediaan makanan atau terbatasnya dana untuk membelinya, dorongan makan ini akan berkurang. Meskipun penelitian menunjukkan bahwa emotional eating adalah aspek perilaku makan yang dominan, kemungkinan karena faktor stres yang lebih banyak pada usia dewasa, ketiga aspek perilaku makan ini secara teori dapat menyebabkan konsumsi makanan berlebihan, yang berpotensi meningkatkan berat badan dan memengaruhi kadar gula darah dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennett, J., Greene G., Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1):187-192.
- Dakin C., et al. (2023). Do eating behavior traits predict energy intake and body mass index? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev an Off J Int Assoc Study Obes*. 24(1):e13515.
- Daniati, L. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. Thesis. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Sumatera Barat.
- Hirsch O, et al. (2014). Restrained and external-emotional eating patterns in young overweight children- results of the Ulm Birth Cohort Study. *PLoS One*, 9(8).
- Khotibuddin, M. (2017). Hubungan Depresi dan Perilaku Makan terhadap Berat Badan Lebih Mahasiswa Kedokteran Medical Student's. *Mutiara Med*, 17(1):42-50.
- Lazarevich I., et al. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Legget, KT., et al. (2023). Sex Differences in Effects of Mood, Eating-Related Behaviors, and BMI on Food Appeal and Desire to Eat: A Cross-Sectional Survey Study. *Nutrients*, 15(3).
- Murphy, C., et al. 2002. Prevalence of Olfactory Impairment in Older Adults. *JAMA*, 288(18):2307-2312
- Nugroho, PS., & Sari, Y. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *J. Dunia Kesmas*, 8(4):1-5.
- Nurdiani, R. 2023. Perilaku Makan Tipe Emotional , External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *J. gizi Diet*, 2(1):59-65.
- Putri AES. (2015). Hubungan Obesitas dengan Kadar HbA1c Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Laboratorium Patologi Klinik Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Digital Repository Unila, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/9934>
- Rasyid, M.F.A., (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Utama*, 2(4): 1094-1097.
- Subiyanti, I. (2018). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Dm Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam RSPAD Gatot Subroto Jakarta Pusat Tahun 2017. *JIKO (Jurnal Ilm Keperawatan Orthop)*, 2(2):106-125.
- Trisnawati, SK & Setyorogo, S. (2013). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1):6-11.

- Ubud, K., & Gianyar, K. (2020). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar di desa singakerta, kecamatan ubud, kabupaten gianyar 1. *Jurnal Harian Regional*, 9(9).
- Zellner, D.A., Loaiza, S., Gonzalez, X., et al. (2006). Food Selection Changes Under Stress. *Physiology & Behavior*, 87(4):789-793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>.