

Gaya Hidup Sedentari Remaja Urban Berkaitan dengan *Emotional Eating*

Zelyn Damayanti¹, Ani Margawati¹, A Fahmy Arif Tsani¹, Etika Ratna Noer^{1*}

Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Corresponding author : etikaratna@fk.undip.ac.id

Abstract

Emotional eating, one of which is eating in the absence of hunger. Eating in the absence of hunger or EAH is a psychological condition that encourages uncontrolled eating. Moreover, EAH is a response to stress factors, external factors, and physical factors in teenagers. In the teenage years, they experience changes both mentally and physically. Besides, teenagers also experience changes in eating behavior. According to previous research, adolescents have a sedentary high lifestyle. A sedentary lifestyle is associated with metabolic limitations that activate hunger signals and will affect a person's hunger and satiety. Therefore, this research aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and eating in the absence of hunger in student college. This research used the method of Observational study with a cross-sectional design. Respondents in this study were Diponegoro University students from Kebumen and for research located in Kebumen. The SPSS test used was the Rank-Spearman test for correlation test. Meanwhile, the sedentary lifestyle with eating in the absence of hunger has a significant relationship.

Keywords: *Urban Teenager, Sedentary Lifestyle, Emotional eating, Eating in the absence of hunger*

1. Pendahuluan

Makan saat keadaan tidak lapar atau MKTL menjadi sebuah kondisi psikologis sehingga mendorong makan menjadi tidak terkendali.¹ Salah satu kondisi psikologis tersebut ialah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ditandai dengan stres.² Mahasiswa termasuk golongan kelompok yang banyak mengalami stres. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian di Amerika pada tahun 2016 yang mengungkapkan bahwa 72% dari mahasiswa mengalami stres.³ Mahasiswa umumnya berada pada usia 18-23 tahun. Rentang usia tersebut termasuk ke dalam golongan remaja tingkat akhir.⁴ Pada usia tersebut, remaja mengalami perubahan baik fisik maupun mental.⁵ Penelitian di luar negeri membuktikan bahwa remaja memiliki sifat mudah marah.⁶ Hal inilah yang menyebabkan remaja mempunyai ketidakstabilan emosi. Emosi yang tidak stabil mendorong remaja menjadikan makan sebagai coping stres.⁷ Makan akibat adanya faktor psikologis disebut dengan emotional eating.

Makan makanan manis bisa menjadi bentuk coping stress.⁷ Namun, mengonsumsi makanan manis berlebih justru meningkatkan kecemasan. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian kepada 23.245 orang dalam studi Whitehall II, dimana orang yang mengonsumsi gula berlebih mengakibatkan mereka merasa cemas dan depresi.⁸ Hal tersebut mengakibatkan

konsumsi gula berlebih akan memicu seseorang kembali meningkatkan asupan gulanya karena menjadikan makanan manis sebagai bentuk coping stress.

Di sisi lain, akses terhadap makanan lezat dan padat kalori semakin mudah. Makanan lezat cenderung tinggi gula, garam, dan lemak serta memberikan efek ketagihan pada orang yang mengonsumsi.⁹ Makanan lezat mengaktifkan sebuah sistem yang disebut “sistem hadiah” di otak. “Sistem hadiah” tersebut memicu otak melepaskan dopamin yang memberikan efek senang. Namun, efek lainnya menjadikan otak merasa ketagihan sehingga menginginkan makanan lezat kembali. Hal ini meningkatkan motivasi untuk makan meskipun tidak ada kelaparan yang mengarah kepada defisit kalori.¹⁰

Selanjutnya, gaya hidup sedentari memiliki keterkaitan dengan makan tanpa adanya kelaparan. Salah satu dari aktivitas sedentari ialah aktivitas menonton televisi.¹³ Berdasarkan penelitian pada wanita dewasa, mereka lebih banyak ngemil saat menonton televisi dibandingkan ngemil tanpa menonton televisi.¹⁴ Selain itu, aktivitas di depan laptop atau komputer juga termasuk dalam aktivitas sedentari.¹⁵ Aktivitas yang berhubungan dengan laptop menghasilkan peningkatan kadar kortisol dan mengakibatkan meningkatnya motivasi untuk makan meskipun tanpa adanya kelaparan metabolik.¹⁵ Ditambah lagi, keterbatasan metabolisme sebagai akibat dari aktivitas kognitif atau mental membuat nafsu makan menjadi tidak terkendali.¹⁵

Perilaku makan saat keadaan tidak lapar menjadikan makan bukan karena kelaparan akibat defisit kalori.¹ Jika dibiarkan terus menerus maka akan terjadi ketidakseimbangan kalori dalam tubuh. Padahal peralihan dari status kelebihan berat badan ke status obesitas sering terjadi antara usia 18-29 tahun.¹⁶ Selain itu, penelitian terkait perilaku MKTL dan faktor yang mempengaruhi perilaku makan tersebut masih terbatas. Untuk itu, perlu adanya penelitian terkait hubungan antara gaya hidup sedentari, asupan gula sederhana, dan asupan lemak dengan makan saat keadaan tidak lapar pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan berbagai status gizi. Tujuannya untuk mengetahui nilai resiko gaya hidup sedentari, asupan gula sederhana, dan asupan lemak dari MKTL terhadap berbagai status gizi pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari, asupan gula sederhana, dan asupan lemak dengan perilaku makan saat keadaan tidak lapar pada mahasiswa?”

2. Metode

Penelitian bertujuan menjelaskan hubungan antara gaya hidup sedentari, asupan gula sederhana, dan asupan lemak dengan perilaku makan saat keadaan tidak lapar pada mahasiswa. Untuk menjelaskan keterkaitannya, peneliti menggunakan metode korelasional melalui survey dan uji statistik korelasi. Berdasarkan prinsip falsifikasi, peneliti melakukan pengujian terhadap sejumlah variabel yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 di bawah ini, sebanyak 94 responden terdapat 47 mahasiswa laki-laki dan 47 mahasiswa perempuan. Sebaran usia dalam penelitian ini berkisar antara 20-23 tahun. Usia 22 tahun menjadi usia terbanyak yakni sebesar 42,6% dari keseluruhan responden. Sedangkan, status gizi masing-masing responden, sejumlah 63,8% responden memiliki status gizi normal. Asupan zat gizi yang dimulai dari asupan lemak, rata-rata responden memiliki asupan lemak yang berlebih yakni sebesar 71,3%. Sedangkan, lebih dari separuh responden memiliki asupan gula sederhana normal yaitu sebanyak 57,4%. Selain itu, responden yang aktivitas fisiknya sedang

memiliki jumlah terbanyak yaitu 40,5%. Aktivitas fisik sedang tersebut seperti berjalan ke kampus maupun ke tempat makan serta *jogging* di sore hari.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Cut Off Point	Frekuensi	
Jenis Kelamin			
Laki-laki		47 (50%)	94 (100%)
Perempuan		47 (50%)	
Usia			
<20		3 (3,19%)	94 (100%)
20-23		91 (96,8%)	
Status Gizi¹⁷			
Kurang	(IMT ≤18,5)	13 (13,8%)	94 (100%)
Normal	(IMT 18,6-23,0)	60 (63,8%)	
Berlebih	(IMT >23,0)	21 (22,3%)	
Asupan Lemak¹⁸			
Kurang	(>80%)	11 (11,7%)	94 (100%)
Cukup	(80%-100%)	16 (17%)	
Berlebih	(>100%)	67 (71,3%)	
Asupan Gula Sederhana¹¹			
Normal	(<66,875, <53,125)	54 (57,4%)	94 (100%)
Berlebih	(>66,875, >53,125)	40 (42,6%)	
Aktivitas Fisik¹⁹			
Tinggi	(MET>3000)	23 (24,5%)	94 (100%)
Sedang	(3000<MET<600)	38 (40,5%)	
Rendah (sedentari)	(MET<600)	33 (35,1%)	

b. Hasil Analisis Hubungan antara Makan Saat Keadaan Tidak Lapar dengan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, dan Asupan Gula Sederhana

Berdasarkan pada telaah di tabel 2 berikut ini, suatu tabel yang menyajikan korelasi antara variabel makan saat keadaan tidak lapar dengan aktivitas fisik. Berdasarkan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa makan saat keadaan tidak lapar memiliki hubungan yang bermakna dengan aktivitas fisik ($p = 0,046$) dan menunjukkan arah korelasi negatif ($r = -0,206$).

**Tabel 2.
Hasil Analisis Uji Hubungan Makan Saat Keadaan Tidak Lapar dengan Aktifitas Fisik,**

Variabel	Makan Saat Keadaan Tidak Lapar	
	P	R
Aktivitas fisik	0,046	-0,206
Asupan Lemak	0,095	0,007
Asupan Gula Sederhana	0,566	-0,06

3.2. Pembahasan

Dalam penelitian ini sampel sebanyak 94 orang merupakan mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Diponegoro . 94 sampel tersebut dibagi menjadi 47 responden wanita dan 47 responden pria. Semua responden berasal dari Kabupaten Kebumen Jawa Tengah dikarenakan penelitian bertempat di Kebumen. Semua responden berada diantara umur 18-23 tahun. Penelitian sendiri dilakukan pada Bulan Agustus dimana responden masih berada di rumah masing-masing akibat adanya pandemi *COVID-19*.

Dalam melakukan penelitian kepada 94 responden, peneliti melakukan wawancara langsung di rumah masing-masing responden. Ketika bertemu dengan reesponden, peneliti selalu menggunakan protokol kesehatan yang berlaku seperti menggunakan masker, jaga jarak, dan selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum masuk dan setelah keluar rumah responden.

a. Hubungan antara makan saat keadaan tidak lapar dengan gaya hidup sedentari

Nilai realibilitas dari kuesioner *EAH for college student* adalah 0,744 yang artinya memiliki realibilitas yang tinggi. Dan untuk aktivitas fisik diuji menggunakan kuesioner GPPAQ yang telah diuji validitas dan realibilitasnya serta telah digunakan peneliti di Indonesia. Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil penelitian yang telah diuji SPSS dengan uji *Rank-Spearman* berupa $p = 0,046$ ($p < 0,05$) yang artinya MKTL memiliki hubungan dengan aktivitas fisik. Dan untuk koefisien korelasinya bernilai -0,206. Nilai tersebut mengartikan bahwa hubungan antara variabel tersebut lemah dan berbeda arah. Berbeda arah artinya ketika seseorang memiliki aktivitas fisik tinggi maka dia memiliki skor MKTL rendah. Kemudian, jika seseorang memiliki aktivitas fisik rendah/aktivitas sedentari tinggi maka orang tersebut memiliki skor MKTL tinggi. Aktivitas fisik rendah dan mengarah ke arah aktivitas sedentari contohnya seperti duduk santai, menonton televisi, tidur yang singkat serta aktivitas kognitif.¹⁵



**Energi yg
digunakan**

Energi yg masuk

Gambar 1.
Perilaku Sedentari dan Efek pada Nafsu Makan serta Kontrol Glikemik¹⁵

Berdasarkan penelitian terbukti bahwa aktivitas sedentari yang mengarah kepada aktivitas kognitif misalnya seperti membaca buku dan bermain laptop akan meningkatkan ketidakstabilan glikemik.²⁰ Peningkatan kestidakstabilan glikemik ini dapat menyebabkan keinginan untuk meningkatkan makan. Aktivitas fisik yang menggunakan otot rangka memanfaatkan asam lemak bebas dari tubuh, sedangkan aktivitas mental hanya membutuhkan otak untuk mengoksidasi glukosa. Berdasarkan studi eksperimental lain, kerja kognitif secara akut memicu peningkatan spontan asupan makanan dan mendorong peningkatan fluktuasi glukosa plasma.¹⁵ Aktivitas mental mengarah kepada beberapa keterbatasan metabolisme yang dapat memengaruhi pengendalian nafsu makan. Hal ini memiliki kaitan yang erat dengan hipotesis glukostatik.¹⁵ Penggunaan glukosa rendah dapat menyebabkan kadar glukosa darah rendah sehingga aktivitas pusat kenyang menurun dan berakibat aktivitas pusat lapar yang meningkat. Hal ini menyebabkan seseorang merasa lapar.

Berdasarkan penelitian eksperimental lain menyebutkan aktivitas sedentari yang mengarah ke aktivitas kognitif merusak kapasitas sinyal kenyang.²¹ Menurut penelitian tersebut, responden melakukan aktivitas di depan komputer dan mengalami peningkatan nafsu makan tanpa adanya peningkatan sensasi lapar.²¹ Penelitian eksperimental lain menyebutkan bahwa, aktivitas kognitif ini berkaitan dengan peningkatan kortisol.¹⁵ Peningkatan sekresi hormon kortisol akan menurunkan produksi leptin dan dapat meningkatkan nafsu makan.⁹ Gaya hidup yang mengarah kepada peningkatan aktivitas kognitif ini meningkatkan stres di tubuh. Maka dari itu, tubuh merespon dengan Hiperaktivasi HPA-aksis dan menyebabkan korteks adrenal mengsekresi kortisol secara berlebih. Dampaknya dapat terjadi peningkatan nafsu makan sekaligus meningkatkan motif untuk makan.²²

Menurut penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Osaka, gaya hidup sedentari adalah rendahnya aktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan adanya motif makan hedonik.²³ Makan hedonik ini berarti makan untuk memperoleh kesenangan tanpa adanya defisit

energi. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup sedentari memiliki responsivitas tinggi ketika terpapar makanan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan kepada dewasa tidak obes yang diintervensi menjadi tidak aktif dalam satu hari, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sensitivitas insulin menurun. Hal ini bahkan dapat terjadi ketika asupan energi diturunkan untuk mempertahankan keseimbangan energi.²⁴ Dengan adanya perkembangan teknologi salah satunya komputer menyebabkan aktivitas kognitif semakin meningkat dibandingkan dengan aktivitas fisik. Perkembangan teknologi jelas membawa beberapa perubahan baik seperti keuntungan dalam efisiensi produktivitas tenaga kerja. Akan tetapi, perilaku sedentarian ini mengakibatkan seseorang mengalami keterbatasan metabolisme. Keterbatasan metabolisme ini menyebabkan rusaknya aktivitas pusat kenyang dan meningkatnya aktivitas pusat lapar. Hal tersebut mengakibatkan peningkatan nafsu makan.

b. Hubungan antara makan saat keadaan tidak lapar dengan asupan lemak

Menurut penelitian sebelumnya, mengonsumsi makanan lezat atau makanan tinggi lemak, gula, dan garam, akan mengaktifkan “sistem hadiah” di otak yang akan memicu pengeluaran dopamin. Dopamin inilah yang akan memunculkan rasa senang di otak dan mengakibatkan rasa kecanduan dengan makanan lezat tersebut. Hal ini akan mengakibatkan seseorang akan meningkatkan motivasinya untuk makan makanan lezat tanpa adanya rasa lapar.¹⁰ Lapar tersebut merujuk kepada lapar metabolik yang artinya lapar karena adanya defisit kalori.³⁰ Hal ini mengartikan bahwa peningkatan asupan lemak meningkatkan adanya motivasi makan tanpa adanya rasa lapar.

Namun, teori tersebut tidak sesuai dengan penelitian yang peneliti lakukan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa asupan lemak dengan MKTL tidak memiliki hubungan satu sama lain. Hal ini bisa terjadi karena keragaman makanan yang berbeda antara rumah sendiri dengan rumah kost. Peneliti melakukan penelitian dimana mahasiswa berada di rumah mereka sendiri dikarenakan adanya pandemi COVID-19. Menurut penelitian Novitasari, frekuensi konsumsi jajanan di rumah kost lebih tinggi dibandingkan ketika di rumah sendiri. Jajanan tersebut seperti martabak, batagor, dan pempek yang mengandung tinggi lemak.²⁵ Selain itu, menurut penelitian Novitasari, hampir setiap hari mahasiswa mengonsumsi fried chicken. Hal ini dikarenakan gerai fried chicken banyak dibuka di sekitar kampus dan rumah kost. Selain harganya yang relatif murah, penyajian fried chicken juga relatif cepat.²⁵ Bukti tersebut menguatkan bahwa kebiasaan makan antara di rumah dan di rumah kos memiliki perbedaan. Terlebih lagi pada masa pandemi, menurut penelitian Bernatal, terdapat hubungan keragaman konsumsi dengan perubahan kebiasaan makan di masa pandemi.²⁶ Hal tersebut bisa menjadi salah satu alasan mengapa asupan lemak tidak memiliki hubungan dengan MKTL pada penelitian ini.

Selanjutnya, menurut wawancara SQ FFQ dengan responden, hampir setiap hari mengonsumsi telur, tempe, dan tahu. Telur dan kedelai mengandung protein dan lemak MCT (lemak jenuh rantai sedang). Menurut penelitian sebelumnya, konsumsi makanan tinggi protein dan lemak MCT akan meningkatkan kekenyangan seseorang serta menurunkan nafsu makan.²⁷ Hal ini membuat seseorang tidak memiliki motivasi untuk makan kembali. Menurut penelitian pada wanita di Indonesia, sarapan dengan protein dapat meningkatkan rasa kenyang setelah makan dan membantu pengendalian rasa lapar.²⁸

Perbedaan jenis lemak bisa menjadi alasan mengapa penelitian ini bisa tidak memiliki hubungan. Menurut teori, makanan lezat mengandung tinggi lemak. Jenis lemak tersebut adalah lemak jenuh.⁹ Sedangkan para responden jarang mengonsumsi makanan seperti burger dan pizza yang tinggi lemak jenuh. Hal ini dikarenakan gerai waralaba junk food jarang ditemukan di Kebumen sehingga akses ke makanan tersebut menjadi lebih sulit untuk didapatkan. Maka dari itu, terjadi perbedaan pola makan antara di rumah kost dan di rumah mereka sendiri.

c. Hubungan antara makan saat keadaan tidak lapar dengan asupan gula sederhana

Gula sederhana terdiri dari sukrosa, glukosa, fruktosa dimana banyak terkandung di minuman dan makanan kemasan.²⁹ Makanan lezat mengandung tinggi gula, garam, dan lemak. Mengonsumsi makanan lezat akan mengaktifkan “sistem hadiah” di otak yang akan memicu pengeluaran dopamin. Dopamin inilah yang akan memunculkan rasa senang di otak dan mengakibatkan rasa kecanduan dengan makanan lezat tersebut. Hal ini akan mengakibatkan seseorang akan meningkatkan motivasinya untuk makan makanan lezat tanpa adanya rasa lapar.¹⁰ Lapar tersebut merujuk kepada lapar metabolik yang artinya lapar karena adanya defisit kalori.³⁰ Hal ini mengartikan bahwa peningkatan asupan gula meningkatkan adanya motivasi makan tanpa adanya rasa lapar. Namun, pada penelitian ini tidak menunjukkan hubungan antara asupan gula sederhana dengan makan saat keadaan tidak lapar.

Peneliti melakukan penelitian dimana mahasiswa berada di rumah dan sedang tidak berada di rumah kost. Menurut Novitasari yang melakukan penelitian tentang keragaman pola makan mahasiswa saat di rumah sendiri dan di rumah kost, menyatakan bahwa mahasiswa mengonsumsi jajanan di rumah kos lebih tinggi frekuensinya dibandingkan di rumah mereka sendiri.²⁵ Hal ini juga sama dengan konsumsi minuman kemasan dan teh manis, dimana frekuensi konsumsinya jauh lebih besar di rumah kost dibandingkan di rumah mereka masing-masing. Berdasarkan wawancara SQ-FFQ dengan responden peneliti, kebanyakan responden jarang mengonsumsi minuman kemasan karena jarang makan di luar rumah. Selain itu, konsumsi jajanan di luar rumah juga semakin sedikit intensitasnya dikarenakan adanya pandemi membuat responden jarang keluar rumah. Dan aplikasi pengantaran makanan online di Kebumen masih jarang digunakan. Gerai-gerai waralaba yang menu utamanya adalah junk food juga masih jarang di Kebumen. Dan menurut wawancara SQ-FFQ dalam sebulan terakhir, jarang responden yang makan makanan seperti minuman float ataupun minuman boba yang tinggi gula. Hal inilah yang menyebabkan pola makan responden bisa berbeda ketika di rumah sendiri dibandingkan di rumah kost. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Novitasari, bahwa terdapat perbedaan pola konsumsi pada mahasiswa ketika di rumah sendiri dan di rumah kost.²⁵

Kemudian, menurut wawancara SQ-FFQ dengan para responden, mereka semakin sering mengonsumsi sayuran dan buah-buahan ketika di rumah. Lebih dari 50% responden mengonsumsi buah seperti belimbing dan jambu dikarenakan komoditas buah di Kebumen adalah belimbing dan jambu. Makanan seperti buah dan sayuran mengandung indeks glikemik yang rendah.³¹ Makanan dengan indeks glikemik rendah menunjukkan karbohidrat dalam makanan lebih lambat dipecah menjadi glukosa sehingga kadar gula darah hanya mengalami peningkatan dan terjadi secara bertahap sehingga tidak mudah cepat lapar.³² Sedangkan sukrosa yang termasuk dalam gula sederhana, mudah larut dan penyerapan ke dalam tubuh lebih cepat sehingga mudah untuk merasakan lapar kembali.³² Dengan pola makan responden yang lebih banyak mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik yang rendah membuat mereka tidak merasa cepat lapar dan motivasi untuk makan kembali menjadi lebih rendah.²⁹ Selanjutnya, responden berada di rumah membuat pola makan berubah dan hal ini bisa menjadi bias dalam penelitian. Hal ini sesuai dengan penelitian di Indonesia oleh Bernatal, bahwa ada hubungan antara keragaman konsumsi dengan perubahan kebiasaan makan saat pandemi COVID di Indonesia.²⁶

4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah gaya hidup sedentari dengan perilaku makan saat keadaan tidak lapar memiliki hubungan yang bermakna. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti lagi lebih jauh mengenai makan saat keadaan tidak lapar dan faktor yang

mempengaruhinya untuk mencegah adanya peningkatan prevalensi obesitas akibat konsumsi makan yang berlebihan.

Referensi

- Kral, T. V., & Faith MS. 2009. Influences on child eating and weight development Perspective, from a behavioral genetics. *J Pediatr Psychol*; 2009, 34: p596–605.
- Arnold TA, Johnston CS, Lee CD, Garza AM. 2015. Eating in the absence of hunger in college students. *Appetite* [Internet]. 2015; 92: p 51–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.010>
- Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Nutr Coll*. 2019;8(1):1.
- RI D. 2009. Klasifikasi Umur Menurut Kategori. Ditjen Yankes.
- Sonya AM. 2019. Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa. Universitas Islam Indonesia.
- W JS. Adolescence. 2003. Perkembangan Remaja. keenam. Jakarta: Erlangga
- Jacques A, Chaaya N, Beecher K, Ali SA, Belmer A, Bartlett S. 2019. The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2019;103(May):178–99. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.021>
- Knuppel A, Shipley MJ L. Sugar Intake from sweet food and beverage common mental disorder and depression : prospective finding form the whitehall II study.
- Erlanson-Albertsson C. 2005. How palatable food disrupts appetite regulation. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2005;97(2):61–73.
- Johnson P.M. KP. Dopamine D2 receptor in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rat. *Nat Neurosci*. 2010;(13):635–41.
- Lenoir M SF. Intense sweetness surpress cocain reward. *PLoS One*. 2007;2(8):698.
- Nicole M. Avena PR. 2008. Evidence for Sugar Addiction : behavioral and neurochemical effect of intermittent excessive sugar intake. *NCBI*. 2008;32(1):20–39.
- Kakoschke N, Kemps E, Tiggemann M. 2015. External eating mediates the relationship between impulsivity and unhealthy food intake. *Physiol Behav* [Internet]. 2015;147:117-21 Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.04.030>
- Bellisle F, Dalix AM SG. 2004. Non food-related environmental Comparison, stimuli induce increased meal intake in healthy women: In, of television viewing versus listening to a recorded story. *Lab settings Appet*. 2004;43:175–180.
- Chaput JP, Klingenberg L, Astrup A, Sjödin AM. 2011. Modern sedentary activities promote overconsumption of food in our current obesogenic environment. *Obes Rev*. 2011;12(501):12–20.
- Lacaille, L. J., Dauner, K. N., Krambeer, R. J., & Pedersen J. 2011. Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight College,

- change among college students. A qualitative analysis. *J Am Heal*. 2011;59:531–538.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Klasifikasi Obesitas Setelah-Pengukuran IMT [Internet]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/>
- Ramadhani H. 2017. Perbedaan Asupan Lemak, Karbohidrat Dan Pengetahuan Gizi Antara Siswa Overweight Dan Tidak Overweight Di Smk Batik 1 Surakarta.
- Daniel R. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh Dan Lingkar Pinggang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Universitas Diponegoro.
- Panahi S, Tremblay A. 2018. Sedentariness and Health: Is Sedentary Behavior More Than Just Physical Inactivity? *Front Public Heal*. 2018; 6 (September):1–7.
- Epel E, Lapidus R, McEwen B BK. 2001. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*. 2001;26:37–49.
- Yoshikawa T, Orita K, Watanabe Y, Tanaka M. 2013. Relationship between appetitive motives and non-exercise lifestyle in a young adult population. *Med Sci Monit*. 2013;19(1):289–94.
- Stephens BR, Granados K, Zderic TW, Hamilton MT BB. 2011. Effects of 1 day of inactivity on insulin action in healthy men and women: interaction with energy intake. *Metabolism*. 2011;60:941–9.
- Pellegrini M, Ponzio V, Rosato R, Scumaci E, Goitre I, Benso A, et al. 2020. Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the “lockdown” period caused by the COVID-19 virus emergency. *Nutrients*. 2020;12(7):1–11.
- Novitasari DE. 2014. Perbedaan Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Kost dan Rumah Sendiri yang Sedang Mengalami Stres. *SarjanaThesis UB*. 2014;
- Saragih B. 2019. Hubungan Berbagai Faktor dengan Kebiasaan Makan pada Masa Pandemi Covid 19. *ResearchGate*. 2020;19(April).
- Flint A, Helt B, Raben A, Toubro S, Astrup A. 2003. Effects of different dietary fat types on postprandial appetite and energy expenditure. *Obes Res*. 2003;11(12):1449–55.
- Fidela Zahradika Fathimah TM. 2015. Pengaruh Pemberian Sarapan Tinggi Protein terhadap Tingkat Rasa Kenyang Wanita Obesitas. *J Nutr Coll*. 2015;4:10–7.
- Fatmawati I. 2019. Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indones*. 2019;2(2):147.
- Ferris Jabr. 2016. That Craving for Dessert. *The Science of Health*.
<http://diabetes.org/glycemic-index-and-diabetes>.
- Penaforte FRO, Japur CC, Pigatto LP, Chiarello PG, Diez-Garcia RW. 2013. Short-term impact of sugar consumption on hunger and ad libitum food intake in young women. *Nutr Res Pract*. 2013;7(2):77–81.

Lampiran 1. Ethical Clearance



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RSI SULTAN AGUNG
KEPK RSI SULTAN AGUNG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. 17/EC/KEPK/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Pereeliti utama : **ZELYN DAMAYANTI**
Principal In Investigator

Nama Institusi : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**
Name of Institution

Dengan Judul
Title


**"HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI, ASUPAN LEMAK, DAN ASUPAN GULA
SEDERHANA DENGAN MAKAN SAAT KEADAAN TIDAK LAPAR PADA MAHASISWA"**
**"THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE, FAT INTAKE AND SIMPLE SUGAR INTAKE WITH
EATING IN THE ABSENCE OF HUNGER"**

Diryatakan layak etik sesuai 7(tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Utilitas, 3) Perseimbangan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1)Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6)Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 3 Agustus 2020 sampai dengan tanggal 3 Agustus 2021.

This declaration of ethics applies during the period August 03, 2020 until August 03, 2021.



dr. Muhamad Aziz Rosidi

www.rsisultanagung.co.id

Lampiran 2. Data Identitas Diri, Aktivitas Fisik, Perilaku Makan Saat Keadaan Tidak Lapar

No.	Inisial	Jurusan	Jenis Kelamin	Usia	IMT	Skor MKTL	Skor Aktivitas Fisik	Kategori Aktivitas Fisik
1	HAR	FT	Laki-laki	21	16,54064	54	4266	Tinggi
2	KHA	FH	Laki-laki	21	20,2449	39	0	Rendah
3	MUK	FISIP	Laki-laki	21	18,46722	63	4139	Tinggi
4	ZKN	FH	Laki-laki	21	18,937	41	3474	Tinggi
5	AER	FT	Laki-laki	21	19,48696	36	159	Rendah
6	NAA	FPP	Laki-laki	22	20,41522	32	7216,5	Tinggi
7	SIP	SV	Laki-laki	21	23,71184	22	5306	Tinggi
8	FAS	FIB	Laki-laki	21	20,39542	30	9977	Tinggi
9	AGM	FKM	Laki-laki	22	23,87543	34	1680	Sedang
10	AGL	FT	Laki-laki	22	20,76125	28	579	Rendah
11	RIS	FIB	Laki-laki	21	18,59012	48	2175	Sedang
12	MKH	SV	Laki-laki	23	19,10009	46	960	Rendah
13	MAA	FT	Laki-laki	22	18,20665	36	3144	Tinggi
14	GIP	FT	Laki-laki	23	25,5102	47	3636	Tinggi
15	AWP	FSM	Laki-laki	22	25,60554	34	3144	Tinggi
16	DRA	FT	Laki-laki	22	19,10009	26	5424	Tinggi
17	MIA	FT	Laki-laki	22	19,06771	26	4339,3	Tinggi
18	ARS	FT	Laki-laki	20	22,85714	41	160	Rendah
19	AUH	FT	Laki-laki	21	35,01278	41	960	Sedang
20	DET	FT	Laki-laki	21	26,81359	27	0	Rendah
21	FAN	FPP	Laki-laki	22	24,7721	50	2880	Sedang
22	FAH	FT	Laki-laki	22	23,05456	42	440	Rendah
23	FIH	FSM	Laki-laki	21	22,72044	42	1661,9	Sedang
24	MHM	FK	Laki-laki	21	20,28651	19	701	Sedang
25	RAP	FPSIKO	Laki-laki	20	18,06617	56	1059	Sedang
26	RUI	FEB	Laki-laki	22	22,18935	28	720	Sedang
27	SHD	FT	Laki-laki	23	18,36547	24	396	Rendah
28	BRK	FT	Laki-laki	23	19,03114	52	0	Rendah
29	DIE	FK	Laki-laki	23	16,07012	41	1228,5	Sedang
30	DEK	FK	Laki-laki	22	26,57313	57	1700	Sedang
31	IRA	FK	Laki-laki	22	22,64738	26	904	Sedang
32	PRR	FK	Laki-laki	21	22,32143	37	0	Rendah
33	DAA	FEB	Laki-laki	22	24,69136	32	2316	Sedang
34	BPT	FK	Laki-laki	22	27,09925	27	800	Sedang
35	KGA	FK	Laki-laki	22	30,5	32	2796	Sedang
36	ADR	SV	Laki-laki	21	24,31412	41	11640	Tinggi
37	MFV	FSM	Laki-laki	21	24,81633	35	11640	Tinggi
38	WDA	FT	Laki-laki	21	23,66144	60	8640	Tinggi
39	YDP	FEB	Laki-laki	21	21,51386	25	2480	Sedang

40	AGP	FEB	Laki-laki	22	23,66144	40	1679	Sedang
41	ADR	FPSIKO	Laki-laki	21	25,71166	30	960	Sedang
42	AHF	SV	Laki-laki	22	28,34467	49	0	Rendah
43	YUA	FK	Laki-laki	22	23,38435	38	4384	Tinggi
44	AYP	FT	Laki-laki	23	20,43817	41	1120	Sedang
45	MLH	FPP	Laki-laki	22	24,60973	24	18480	Tinggi
46	KTK	SV	Laki-laki	21	27,43484	44	18729	Tinggi
47	AZA	FT	Laki-laki	22	18,59104	45	240	Rendah
48	BED	FK	Perempuan	22	22,80602	31	1920	Sedang
49	NUH	FT	Perempuan	22	22,22222	51	4368	Tinggi
50	DEM	FISIP	Perempuan	22	27,91552	57	2400	Sedang
51	QUI	FH	Perempuan	23	25,47666	57	240	Rendah
52	DYA	FSM	Perempuan	22	21,30395	34	693	Sedang
53	NAI	SV	Perempuan	22	18,98023	66	480	Rendah
54	GAN	FH	Perempuan	22	18,9	27	0	Rendah
55	ERA	SV	Perempuan	22	28,20937	44	1200	Sedang
56	AMB	FISIP	Perempuan	23	23,2	28	699	Sedang
57	MAS	FISIP	Perempuan	21	21,57	33	462	Rendah
58	DRN	FISIP	Perempuan	23	20,66116	60	1386	Sedang
59	LIK	SV	Perempuan	22	19,5	40	0	Rendah
60	FAZ	FK	Perempuan	22	17,42188	45	462	Rendah
61	KHI	FISIP	Perempuan	22	27,54676	33	66	Rendah
62	NLS	FISIP	Perempuan	21	17,96344	49	6240	Tinggi
63	HRI	FISIP	Perempuan	22	25,0654	28	99	Rendah
64	ZAU	FIB	Perempuan	22	21,44474	48	186	Rendah
65	EMT	FEB	Perempuan	22	19,99231	30	8640	Tinggi
66	YDL	FISIP	Perempuan	20	17,89802	52	438	Rendah
67	TWR	FK	Perempuan	22	18,31426	52	438	Rendah
68	SIM	FIB	Perempuan	22	29,90321	29	2520	Sedang
69	ALR	FSM	Perempuan	22	26,03749	42	247,5	Rendah
70	CPW	FSM	Perempuan	20	27,5	26	1878	Sedang
71	FAN	FEB	Perempuan	20	26,83865	44	165	Rendah
72	NNA	FK	Perempuan	22	32,69531	79	198	Rendah
73	HMP	FEB	Perempuan	21	24,7768	42	1218,6	Sedang
74	DWN	FISIP	Perempuan	21	19,53125	46	231	Rendah
75	FKH	FK	Perempuan	22	20,77562	47	365	Rendah
76	ANS	FT	Perempuan	20	20,7	44	1464	Sedang
77	WIN	FT	Perempuan	21	23,19109	41	990	Sedang
78	FHA	FKM	Perempuan	21	17,57813	35	0	Rendah
79	EMY	FKM	Perempuan	21	22,10029	42	984	Sedang
80	NKN	FKM	Perempuan	23	18,64534	42	990	Sedang
81	MUR	FK	Perempuan	23	16,64201	69	2772	Sedang
82	EAS	FISIP	Perempuan	20	17,8	35	1430	Sedang
83	DPA	FKM	Perempuan	20	18,8	35	823,4	Sedang

84	REN	FSM	Perempuan	20	21,6	31	929,5	Sedang
85	DIS	FK	Perempuan	21	20,07	36	3156	Tinggi
86	UNK	FPSIKO	Perempuan	21	18,57	50	0	Rendah
87	SIC	FH	Perempuan	21	19,06	39	1255,5	Sedang
88	AUA	FSM	Perempuan	20	27,60945	24	1599	Sedang
89	TIA	FT	Perempuan	23	19,31295	34	2205	Sedang
90	SYA	FKM	Perempuan	22	18,73049	35	198	Rendah
91	ALN	FEB	Perempuan	22	23,42209	28	4207,5	Tinggi
92	MAD	FEB	Perempuan	23	23,12467	33	4800	Tinggi
93	EBI	FH	Perempuan	23	24,65483	52	346,5	Rendah
94	IAS	FISIP	Perempuan	23	20,54419	63	0	Rendah

Lampiran 3. Data Asupan Zat Gizi

No.	Inisial	FAK	jumlah energi yang dikonsumsi	jumlah karbo yang dikonsumsi	jumlah protein yang dikonsumsi	jumlah lemak yang dikonsumsi	Lktos	Gluk	Sukr	Frukt	Galakt	Jml KH Sederhana
1	HAR	FT	3252,8	486,7	95,7	100,7	0	3,7	72,9	0,9	0	77,5
2	KHA	FH	3661,4	560,3	102	110,2	0	0,7	62,1	0,7	0	63,5
3	MUK	FISIP	1994,4	350,8	40,6	45	0	1,5	29,5	0,2	0	31,2
4	ZKN	FH	3492,6	563,4	90,8	94,5	0	0,8	36,2	1,4	0	38,4
5	AER	FT	3794,2	559,1	103,5	124	0,1	4,2	67,7	7	0	79
6	NAA	FPP	2426,3	383,2	58,7	72,7	0	3,6	27,2	2	0	32,8
7	SIP	SV	3203,1	484,8	84,1	104,6	0	1,5	78,2	2,5	0	82,2
8	FAS	FIB	2313,9	273	68,5	65,2	0	0	51,6	0	0	51,6
9	AGM	FKM	2992,8	413,5	81,8	113,1	0,1	0,6	38,6	0,5	0	39,8
10	AGL	FT	2658,7	305,1	75,4	131,4	0	0,7	41,8	0,7	0	43,2
11	RIS	FIB	2211,2	283,1	57,3	97	0	0,1	32,6	0,1	0	32,8
12	MKH	SV	2740,6	423,8	64,9	85,9	0	0	39,1	0	0	39,1
13	MAA	FT	2963,5	430,4	86,7	98,3	0	0,6	30,7	1,2	0	32,5
14	GIP	FT	2669,1	417,7	71,8	77	0	1	60,3	2	0	63,3
15	AWP	FSM	3528,7	452,1	113,2	141,5	0,1	2,4	77,3	2,8	0	82,6
16	DRA	FT	3102	511,5	78,3	75,5	0	1,8	21,3	1,3	0	24,4
17	MIA	FT	2100,4	371	55	40,9	0	0	58,6	0	0	58,6
18	ARS	FT	2142,7	368,6	52,8	48,7	0	0,3	47,2	0,3	0	47,8
19	AUH	FT	2819,7	397,4	86	98,6	0	0,6	56,7	1,2	0	58,5
20	DET	FT	2695,3	317,7	84,6	121,9	0	1	67,8	1,2	0	70
21	FAN	FPP	2851,6	384,3	81,6	108,9	2,3	1,9	59,3	2,5	0	66
22	FAH	FT	2371,9	267,5	66,8	117,7	0,3	3,4	56,2	1,5	0,6	62
23	FIH	FSM	2975,3	390,6	69,2	128,6	7,4	3,4	76,4	2,6	0,6	90,4
24	MHM	FK	3815,6	640,7	84,1	103,4	0,1	3,7	89,8	1,2	1	95,8
25	RAP	FPSIKO	4260,7	709	108,3	112,7	21,2	2,9	71,1	1,4	0,6	97,2

26	RUI	FEB	3356,2	451,7	98,8	130,3	0	2,4	67,3	1,3	0,6	71,6
27	SHD	FT	2027,6	290,1	59,4	71	0	1,9	49,3	0,4	0,6	52,2
28	BRK	FT	2489,9	291,5	67,1	121,7	1,9	6,3	75,3	4,7	1,5	89,7
29	DIE	FK	2689,9	589,1	87,2	109,1	2,7	2,4	113,1	3,7	0	121,9
30	DEK	FK	3385,2	409,4	112,4	147,1	12	3,3	58,9	2,5	0,6	77,3
31	IRA	FK	3218	369,6	118,1	143	3,8	3	22,3	1,9	0,6	31,6
32	PRR	FK	2772,4	321,7	91,1	126,3	2,4	4,8	54,5	5,2	0,6	67,5
33	DAA	FEB	3619,6	464,4	112	145,8	5,4	1,9	126,2	0,3	0,8	134,6
34	BPT	FK	2766,3	530,2	65,5	44,5	0	1,2	310,7	1,8	0	313,7
35	KGA	FK	1710	242,1	35,1	66,2	0	2,2	37,6	0,7	0,6	41,1
36	ADR	SV	2746,3	449,7	93,2	70,3	0	0,3	20,9	0,6	0	21,8
37	MFV	FSM	3587,5	674,6	89,5	62,3	0	0,3	17,2	0,3	0	17,8
38	WDA	FT	2690,9	487,6	69,6	65,5	0,2	0,3	14,4	0,5	0	15,4
39	YDP	FEB	3013	492,9	77,4	78,3	0	3,2	33,2	0	23	59,4
40	AGP	FEB	2522	347,1	74	90,5	0	3,7	23,4	0	0	27,1
41	ADR	FPSIKO	1642	322,9	34	21,4	0	0	27,2	0	0	27,2
42	AHF	SV	2117	380	36,9	47,5	0	0	42	0	0	42
43	YUA	FK	2939,3	485,9	72,6	77,3	0	31,8	37	1,5	0	70,3
44	AYP	FT	1107,7	183,5	26,8	29,1	0	24,9	13,1	0	0	38
45	MLH	FPP	3214,5	524,4	78,8	86,6	0	0	45,5	0	3	48,5
46	KTK	SV	2781,7	484	65,7	60,2	0	9,7	19,9	1	0	30,6
47	AZA	FT	3477,6	480,3	89	132,5	0	0	25,2	20	80	125,2
48	BED	FK	2120,3	283,6	50,4	86,4	0	49,3	54,7	0	3	107
49	NUH	FT	3982,9	654,9	108,7	101,6	0	0	78	0	13	91
50	DEM	FISIP	1541,7	218,9	50,6	57,5	0	10,3	48,5	0	0	10,3
51	QUI	FH	2372	292	69,5	106	0	1,2	46,2	1,2	0	48,6
52	DYA	FSM	2426,2	264,3	92,5	117,4	0	7,5	35,3	28	38	108,8
53	NAI	SV	1791,6	173,3	39,8	109,3	0	4,1	13,2	0	14	31,3
54	GAN	FH	1554,1	214,3	44,6	56,3	0	0	29,9	0	12	41,9
55	ERA	SV	2706,3	362,2	70	115,9	0	0	87,1	29	100	216,1

56	AMB	FISIP	1648,9	257,8	54,9	45,4	0	0	16	14	100	130
57	MAS	FISIP	2849,5	283	84,9	156,3	0	22,5	30,2	75		127,7
58	DRN	FISIP	2789,1	368,5	64	120,7	0	23,9	73,4	0	16	113,3
59	LIK	SV	2273,5	313,9	60,8	102,3	0,5	18,9	39,2	0,8	0,1	59,5
60	FAZ	FK	1319,4	209,3	33,9	37,8	0,1	19	17,9	2,1		39,1
61	KHI	FISIP	1539	200,8	50,6	57,3	0	0,1	14,1	0,1	0	14,3
62	NLS	FISIP	1757,7	230,2	53	78,6	0	5,2	35,2	7	7	54,4
63	HRI	FISIP	1975,2	302,3	58,3	59,7	0	3,4	23,1	4,5	99	130
64	ZAU	FIB	2036	329,1	70,1	42,6	0	1,9	30,5	0	31	63,4
65	EMT	FEB	1963	236,8	67,4	84,8	0	0,3	15,5	3,7	77	96,5
66	YDL	FISIP	1685,2	269,8	49,4	50,4	0	5,6	38,7	0	0	44,3
67	TWR	FK	2207,2	327,5	54,4	77,8	0,2	3,7	45,6	0,3	0	49,8
68	SIM	FIB	2555,8	278,6	100,8	114,9	0,6	10,2	36,7	1,9	0	49,4
69	ALR	FSM	2140	284,6	61,2	77,6	0	0	46,8	2	6	54,8
70	CPW	FSM	1257,7	170,7	26,6	53,2	0	3,6	39,2	0,1	0	42,9
71	FAN	FEB	1708	227,7	58,5	63,1	0,1	1,5	40,4	1,4	0	43,4
72	NNA	FK	2839,5	316,4	102,5	131,3	0,1	0,3	73,6	0,3	0	74,3
73	HMP	FEB	2128,5	260,4	58,5	98,9	0	5,1	56,9	0	0	62
74	DWN	FISIP	2776,8	414,3	82,2	89,7	0	0,8	26,4	2,6	11	40,8
75	FKH	FK	1649	218,9	38,1	65,6	0	21	7,2	0	3	31,2
76	ANS	FT	2993	330,1	70,3	156,8	0	9	7,4	0	6	22,4
77	WIN	FT	2087,4	306,1	75,7	62,6	0	0,3	41,9	0,3	0	42,5
78	FHA	FKM	3159,3	399,8	98,9	133,5	0	0	40,4	0	44	84,4
79	EMY	FKM	2033,3	266,5	53,8	87,1	0	0	59	7	31	97
80	NKN	FKM	1896	264	49,7	71,8	0	0,4	41	0,6	0	42
81	MUR	FK	1854,7	301,4	55	45,4	0	2	20,9	0	15	37,9
82	EAS	FISIP	1832,7	239,6	58,5	73,3	0	0,8	25,1	4,1	0	30
83	DPA	FKM	2243	296,7	58,1	91,1	0	0,8	38,3	0,9	0	40
84	REN	FSM	2410	358,6	58,8	84,1	0	0	29,2	0	0	29,2
85	DIS	FK	2744	378	85,2	101,4	3,8	14,3	29,4	1	0	48,5

86	UNK	FPSIKO	1415,7	239,3	35	35,2	0,7	2	14,4	0	0	17,1
87	SIC	FH	1976,4	265,6	46,9	83,7	0	40,8	40,2	0	8	89
88	AUA	FSM	2190	352,2	61,9	52,2	0	0	33,3	7	26	66,3
89	TIA	FT	3363,3	484,6	109,5	93,8	0	7	31	7	79	124
90	SYA	FKM	2494,5	275,6	91,1	114	0	0	26,1	0	121	147,1
91	ALN	FEB	2176	312,3	77,1	64,2	0	0,8	56	0,1	0	56,9
92	MAD	FEB	3405,6	367,7	113,5	165,7	0	0	46	0	0	46
93	EBI	FH	2163,8	322,7	76,2	65,3	0	0,5	53	0,4	0	53,9
94	IAS	FISIP	1890,2	254,7	66,8	61,9	0	0,3	46	1,4	0	47,7

OUTPUT SPSS

Lampiran 4. Uji Validasi dan Reabilitas Kuesioner EAH for College Student

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	19

Lampiran 5. Distribusi Frekuensi

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	47	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	47	50.0	50.0	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	13	13.8	13.8	13.8
	Normal	60	63.8	63.8	77.7
	Gemuk	21	22.3	22.3	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	1.1	1.1	1.1

19	3	3.2	3.2	4.3
20	6	6.4	6.4	10.6
21	29	30.9	30.9	41.5
22	40	42.6	42.6	84.0
23	15	16.0	16.0	100.0
Total	94	100.0	100.0	

Skor_GPPAQ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	33	35.1	35.1	35.1
Sedang	38	40.4	40.4	75.5
Tinggi	23	24.5	24.5	100.0
Total	94	100.0	100.0	

Skor_MKTL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	1	1.1	1.1	1.1
22	1	1.1	1.1	2.1
24	3	3.2	3.2	5.3
25	1	1.1	1.1	6.4
26	4	4.3	4.3	10.6
27	3	3.2	3.2	13.8
28	5	5.3	5.3	19.1
29	1	1.1	1.1	20.2
30	3	3.2	3.2	23.4
31	2	2.1	2.1	25.5
32	3	3.2	3.2	28.7
33	3	3.2	3.2	31.9
34	4	4.3	4.3	36.2
35	5	5.3	5.3	41.5
36	3	3.2	3.2	44.7
37	1	1.1	1.1	45.7
38	1	1.1	1.1	46.8
39	2	2.1	2.1	48.9
40	2	2.1	2.1	51.1
41	7	7.4	7.4	58.5
42	6	6.4	6.4	64.9

44	4	4.3	4.3	69.1
45	2	2.1	2.1	71.3
46	2	2.1	2.1	73.4
47	2	2.1	2.1	75.5
48	2	2.1	2.1	77.7
49	2	2.1	2.1	79.8
50	2	2.1	2.1	81.9
51	1	1.1	1.1	83.0
52	4	4.3	4.3	87.2
54	1	1.1	1.1	88.3
56	1	1.1	1.1	89.4
57	3	3.2	3.2	92.6
60	2	2.1	2.1	94.7
63	2	2.1	2.1	96.8
66	1	1.1	1.1	97.9
69	1	1.1	1.1	98.9
79	1	1.1	1.1	100.0
Total	94	100.0	100.0	

Asupan Karbohidrat Sederhana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	54	57.4	57.4	57.4
Berlebih	40	42.6	42.6	100.0
Total	94	100.0	100.0	

Asupan Lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	11	11.7	11.7	11.7
Cukup	16	17.0	17.0	28.7
Berlebih	67	71.3	71.3	100.0
Total	94	100.0	100.0	

Lampiran 6. Hasil Uji Rank-Spearman

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Skor_MKTL	.087	94	.077	.963	94	.010
Skor_GPPA Q	.229	94	.000	.802	94	.000
Jen_kelamin	.340	94	.000	.636	94	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

			Skor_MKTL	Skor_GP PAQ	Jenis Kelamin	Asupan Karbihidrat Sederhana	Asupan Lemak	Indeks Massa Tubuh
Spearman's rho	Skor_MKTL	Correlation Coefficient	1.000	-.206*	.170	-.060	.007	-.141
		Sig. (2-tailed)	.	.046	.102	.566	.950	.175
		N	94	94	94	94	94	94
	Skor_GPPAQ	Correlation Coefficient	-.206*	1.000	-.274**	-.045	.021	-.070
	Sig. (2-tailed)	.046	.	.007	.667	.838	.500	
	N	94	94	94	94	94	94	
	Jenis Kelamin	Correlation Coefficient	.170	-.274**	1.000	.129	.040	.002
	Sig. (2-tailed)	.102	.007	.	.215	.699	.986	
	N	94	94	94	94	94	94	
	Asupan Karbihidrat Sederhana	Correlation Coefficient	-.060	-.045	.129	1.000	.333**	.020
	Sig. (2-tailed)	.566	.667	.215	.	.001	.845	
	N	94	94	94	94	94	94	

Asupan Lemak	Correlation Coefficient	.007	.021	.040	.333**	1.000	-.103
	Sig. (2-tailed)	.950	.838	.699	.001	.	.325
	N	94	94	94	94	94	94
Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	-.141	-.070	.002	.020	-.103	1.000
	Sig. (2-tailed)	.175	.500	.986	.845	.325	.
	N	94	94	94	94	94	94

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).