

ABSTRAK

Ruth Febriany Sinaga: Hubungan *Emotional Eating* dan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Dewasa di Gereja Katolik St Rafael Medan. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. 2026

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah gizi lebih pada penduduk berusia >18 tahun di Indonesia mencapai 37,8%, ini adalah masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pada berbagai kelompok usia, termasuk usia dewasa. Gizi lebih dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Kebiasaan seperti makan karena stres sering kali menjadi penyebab berat badan naik tanpa disadari. Saat seseorang merasa cemas atau sedih, mereka cenderung makan makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula lebih banyak meskipun tidak lapar, yang disebut *emotional eating*. Aktivitas terlalu sering duduk dan kurang berolahraga atau bergerak aktif, dikenal sebagai gaya hidup *sedentary*, juga membuat tubuh menyimpan lebih banyak lemak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa, hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa serta hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa di gereja Katolik St Rafael Medan.

Tempat penelitian dilakukan di gereja Katolik St Rafael Medan. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Oktober 2025 – November 2025. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 57 responden. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengumpulan data *emotional eating* menggunakan instrumen *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), *sedentary lifestyle* menggunakan instrumen *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ), dan kejadian gizi lebih menggunakan pengukuran antropometri dan penentuan gizi lebih dengan melihat Indeks Massa Tubuh. Teknik analisis data menggunakan uji *chi square* dan uji regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 34 responden (59,6%) mengalami *emotional eating* tinggi, sebanyak 40 responden (70,2%) mengalami *sedentary lifestyle* tinggi, dan sebanyak 33 responden (57,9%) mengalami gizi lebih. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa dengan diperoleh nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa dengan diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis uji regresi logistik biner diperoleh bahwa variabel *sedentary lifestyle* memiliki risiko 49,7 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan *emotional eating* yang memiliki risiko 11,6 kali mengalami gizi lebih. *Sedentary lifestyle* merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada dewasa di gereja Katolik St Rafael Medan.

Kata Kunci: *Emotional Eating*, *Sedentary Lifestyle*, Gizi Lebih

ABSTRACT

Ruth Febriany Sinaga: The Relationship Between Emotional Eating and a Sedentary Lifestyle and the Incidence of Overnutrition in Adults at St. Rafael Catholic Church, Medan. 2026.

Based on data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of overnutrition among the population aged 18 and over in Indonesia reached 37.8%. This is a global public health problem that continues to increase across all age groups, including adults. Overnutrition can be caused by various factors. Habits such as stress eating often contribute to unintentional weight gain. When someone feels anxious or sad, they tend to eat more energy-dense foods high in fat and sugar, even when they are not hungry, a phenomenon known as emotional eating. Excessive sitting and lack of exercise or active movement, known as a sedentary lifestyle, also cause the body to store more fat. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional eating and the incidence of overnutrition in adults, the relationship between a sedentary lifestyle and the incidence of overnutrition in adults, and the relationship between emotional eating and a sedentary lifestyle and the incidence of overnutrition in adults at St. Rafael Catholic Church in Medan.

The study was conducted at St. Rafael Catholic Church in Medan. The study was conducted from October 2025 to November 2025. The sample size was 57 respondents. This study employed a cross-sectional design. Data collection techniques included the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for emotional eating, the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for sedentary lifestyle, and the incidence of overnutrition using anthropometric measurements and Body Mass Index for determining overnutrition. Data analysis techniques used the chi-square test and logistic regression.

The results showed that 34 respondents (59.6%) experienced high levels of emotional eating, 40 respondents (70.2%) experienced high levels of sedentary lifestyle, and 33 respondents (57.9%) experienced overnutrition. Bivariate analysis using the chi-square test showed a significant association between emotional eating and overnutrition in adults, with a p-value of 0.008 ($p < 0.05$). This study shows a significant relationship between sedentary lifestyle and the incidence of overnutrition in adults with a p value of <0.001 ($p < 0.05$). The results of the binary logistic regression analysis showed that the sedentary lifestyle variable has a 49.7 times greater risk of experiencing overnutrition compared to emotional eating which has an 11.6 times greater risk of experiencing overnutrition. Sedentary lifestyle is the most dominant factor related to the incidence of overnutrition in adults at the St. Rafael Catholic Church in Medan.

Keywords: Emotional Eating, Sedentary Lifestyle, Overnutrition