

## HUBUNGAN ANTARA EMOTIONAL EATING DENGAN PENAMBAHAN BODY MASS INDEX DI MASA PANDEMI COVID-19

<sup>1</sup>Sarah Rania Annisa, <sup>2</sup>Asy Syifa Anwari Zahra

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Jl. Raya Limo, Kecamatan Limo, Kota Depok, kode pos : 16515

E-mail korespondensi: [sarahraniaa29@gmail.com](mailto:sarahraniaa29@gmail.com)

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberikan dampak besar bagi kesehatan manusia, dengan adanya kebijakan isolasi di rumah dan *social distancing* menyebabkan peningkatan stres dibandingkan keadaan biasanya (sebelum pandemi). Tingkat stres mempengaruhi pola makan seseorang. Pola makan yang terbentuk untuk merespon emosi negatif dari stres tersebut dinamakan *emotional eating*. Seseorang yang mengalami *emotional eating* umumnya mengonsumsi makanan manis untuk menghilangkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis dampak dari *emotional eating* terhadap status gizi dan kesehatan pada seseorang yang mengalami stres di masa pandemi. Desain yang digunakan adalah *literatur review*, artikel dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar. Berdasarkan artikel yang dikumpulkan, didapatkan bahwa stres yang meningkat pada masa pandemi COVID-19 menimbulkan perubahan pada pola makan seseorang. “*Finding comfort in food*” merupakan cara seseorang untuk mengatasi stres di tengah pandemi, dimana hal tersebut merupakan ciri dari *emotional eating*. Konsumsi makanan akibat *emotional eating* berpengaruh pada peningkatan nilai *body mass index* (obesitas) seseorang dan meningkatkan risiko inflamasi dalam tubuh yang berdampak negatif bagi kesehatan di masa pandemi COVID-19.

**Kata Kunci:** *Emotional Eating, Body Mass Index, Stres, COVID-19*

**ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic has a major impact on human health, with the isolation policies at home and social distancing causing increased stress compared to the usual situation (before the pandemic). Stress levels affect a person's diet. Eating patterns that are formed to respond to negative emotions from stress are called emotional eating. Someone who experiences emotional eating generally eats sweet foods to relieve stress. This study aims to collect and analyze the impact of emotional eating on nutritional and health status in someone experiencing stress during a pandemic. The design used is a literature review, articles are collected using search engines Google Scholar. Based on the articles collected, it was found that the increased stress during the COVID-19 pandemic caused changes in a person's diet. "Finding comfort in food" is a person's way of dealing with stress in the midst of a pandemic, which is a hallmark of emotional eating. Consumption of food due to emotional eating has an effect on increasing a person's body mass index (obesity) value and increases the risk of inflammation in the body which has a negative impact on health during the COVID-19 pandemic.*

**Keyword: Emotional Eating, Body Mass Index, Stress, COVID-19**

## PENDAHULUAN

Sudah hampir dua tahun pandemi COVID-19 terjadi sejak teridentifikasinya kasus pertama di Wuhan, Cina pada Desember 2019. Adanya virus ini tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik seseorang, tetapi menimbulkan dampak serius bagi kesehatan mental. Pandemi ini berdampak sangat besar dalam berbagai bidang, memaksa terjadinya transisi khususnya dalam perilaku baik tingkat individu hingga komunitas besar dalam waktu yang singkat. *Lockdown* dan berbagai pembatasan sosial yang dilakukan demi menekan angka penularan virus otomatis mempersempit ruang interaksi sosial seseorang dan menimbulkan perasaan berupa ketakutan akan penyakit, kesepian, jenuh, ketidakpastian mengenai masa depan, dan stres (1).

Kelelahan fisik dan mental yang ditimbulkan akibat rutinitas dan pekerjaan yang dilakukan selama dirumah dapat menimbulkan stres. Selain itu, pemberitaan media yang terus menerus mengenai COVID-19 dan terbatasnya ruang hiburan serta rekreasi semakin mendukung timbulnya tekanan secara emosional yang dapat berdampak pada gangguan pola makan serta nutrisi seseorang (2). Seseorang dengan keadaan stres biasanya menyalurkannya dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah lebih banyak dari

biasanya. Stres yang terjadi secara sering dan berkelanjutan akan memberi sinyal kepada kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol yang mengakibatkan meningkatnya nafsu makan terutama konsumsi makanan tinggi kalori, gula, serta lemak (3). Jika perilaku makan tersebut terus-menerus dilakukan, dikhawatirkan hal akan menjadi kebiasaan yang dapat berakibat buruk.

Pemilihan makanan seseorang memang dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal atau dari luar biasanya berupa budaya, sosial, agama, ekonomi, dan sebagainya. Sedangkan Faktor internal atau dari dalam dapat berupa suasana hati, emosi, preferensi, kesukaan, kebutuhan energi, dan sebagainya (4). Kedua faktor baik internal dan eksternal saling berpengaruh satu dengan yang lainnya dalam membentuk perilaku makan.

*Emotional eating* merupakan salah satu perilaku makan yang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi emosi (5). Konsumsi makanan yang dilakukan bertujuan untuk pengalihan atau menghilangkan stres yang dialami tanpa memedulikan lapar atau tidaknya seseorang. Beberapa studi memang menunjukkan adanya pengaruh makanan tinggi gula dan kalori memang memberi efek menenangkan, tetapi akan berdampak

juga terhadap risiko berat badan yang tidak sehat (6).

Berkaitan dengan pembatasan seseorang untuk keluar rumah, mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Kondisi tersebut akan memperparah keadaan seseorang yang juga mengalami perubahan perilaku makan seperti *emotional eating*. Berat badan ideal yang ditunjukkan melalui angka *Body Mass Index* (BMI) seseorang otomatis jauh dari angka normal. Hal tersebut jelas akan berdampak serius terutama pada masa pandemi COVID-19 ini. Seseorang dengan berat badan di atas normal memiliki jumlah lemak yang tinggi yang menyulitkan udara masuk dan keluar paru-paru. Dalam keadaan tersebut, akan memperburuk peradangan bila orang tersebut terpapar COVID-19 sebagai penyakit yang menyerang sistem pernapasan (6).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara peneliti mengumpulkan sejumlah jurnal yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Metode penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. Pada

penelitian ini, peneliti menggunakan sejumlah jurnal sebagai bahan rujukan yang dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar, untuk kemudian disajikan secara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Literature review* ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis efek *emotional eating* yang ditimbulkan akibat tingkat stres pada masa pandemi COVID-19 terhadap pemilihan makanan yang berakibat pada peningkatan berat badan atau *Body Mass Index* (BMI). Berdasarkan analisis pada jurnal yang telah dikumpulkan oleh peneliti, sampel penelitian pada setiap jurnal mengalami peningkatan stres di masa pandemi COVID-19.

Peningkatan stres pada masa pandemi COVID-19 umumnya disebabkan oleh; penurunan pendapatan keluarga, sikap khawatir akan terinfeksi virus COVID-19, dan perasaan khawatir akan kehilangan orang terdekat akibat terinfeksi COVID-19 (7–11). Selain itu, penerapan regulasi *social distancing*, *Work From Home*, dan *Lockdown* yang membatasi komunikasi antar individu disebutkan dapat meningkatkan stres selama pandemi COVID-19 (8,9).

**Tabel 1 Literatur Pengaruh COVID-19 terhadap Stress**

Penulis	Kuesioner	Sampel	Hasil
Al-Musharaf (2020)	PPS	Siswi (18-39 tahun), Sehat dan tidak hamil, tidak menyusui (N=638)	Rendah (16%), Sedang (71%), dan Berat (12%)
Cecchetto et al. (2021)	PPS-10 (Mondo, Sechi & Cabras. 2019)	Pria dan Wanita (18-40 tahun) (N=365)	Stres (23%)
McAtamney et al. (2021)	DASS-21 (Lovibond, 1995)	Pria dan Wanita (18-75 tahun) (N=136)	Stres (61% of sample)
Wan Shen et al. (2020)	PSS-10 (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)	Pria dan Wanita (25-44 tahun) (N=800)	Rendah (26%), Sedang (59%), dan Berat (14%)
Barcin-Guzeldere dan Devrim-Lanpir (2021)	PSS-14 (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)	Pria dan Wanita (20-65 tahun) (N=282)	Stres (26,33 %)

Tingkat stres yang dialami oleh individu berpengaruh secara langsung pada pola makan (7–11). Berdasarkan analisis

pada jurnal, individu dalam kondisi stres memilih makanan sebagai respon terhadap emosi negatif yang bertujuan untuk meredakan stres tersebut ‘*stress relieve*’ (7–11). Pemilihan makanan dalam *emotional eating* umumnya berdasarkan perasaan nostalgia, kesenangan, kenyamanan ‘*physical comfort*’, dan *sensory appeal*, atau dapat diidentifikasi dengan istilah ‘*Finding Comfort in Food*’ sehingga mengabaikan nilai gizi dan dampak konsumsi makanan tersebut pada kesehatan (10). Berdasarkan hasil penelitian pada jurnal, menyebutkan bahwa kondisi stres yang dialami selama masa pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan frekuensi makan dalam sehari dan konsumsi makanan yang kurang sehat jika dibandingkan dengan sebelum masa pandemi (8–11).

Penelitian oleh Al-Musharaf (2020) di Saudi Arabia menyatakan bahwa jenis makanan yang umum dikonsumsi adalah makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak dan makanan tinggi gula (minuman manis atau *sugar sweet beverages*, donut, kue, atau *dessert box*) (7). Penelitian oleh Al-Musharaf (2020) sejalan dengan hasil penelitian Barcin-Guzeldere dan Devrim-Lanpir (2021), dengan regulasi *social distancing* dan *lockdown* membuat makanan cepat saji atau makanan buatan rumahan digemari karena

cenderung mudah didapat dan tidak berisiko karena tidak perlu keluar rumah.

**Tabel 2 Literatur Pengaruh COVID-19 terhadap Stress**

Penulis	Kuesioner	Sampel	Makanan
Al-Musharaf (2020)	<i>Emotional Eating Scale</i> (EES) (Arnow, B. <i>et al.</i> , 1995)	Siswi (18-39 tahun), Sehat dan tidak hamil, tidak menyusu i (N=638)	Asupan lemak, frekuensi makanan, makanan manis
Barcine and Devrim-Lanpir (2021)	<i>Emotional Eater Questionnaire</i> (EEQ) (Garaulet <i>et al.</i> , 2012)	Pria dan Wanita (20-65 tahun) (N=282)	Makanan tidak sehat, Makanan penutup buatan sendiri, pizza, dan roti.
Wan Shen <i>et al.</i> (2020)	<i>The Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ) (Strien T <i>et al.</i> , 1986)	Pria dan Wanita (25-44 tahun) (N=800)	' <i>comfort food</i> ', nutrisi dan efek kesehatan tidak menjadi pertimbangan
McAtamney <i>et al.</i> (2021)	<i>Emotional Eating Scale</i> (EES)	Pria dan Wanita (18-75)	Frekuensi makanan dan

(Arnow, B. <i>et al.</i> , 1995)	tahun) (N=136)	kurang sehat	
Cecchetto <i>et al.</i> (2021)	<i>The Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ)	Pria dan Wanita (18-40 tahun) (N=365)	Frekuensi makanan dan kurang sehat

Peningkatan frekuensi konsumsi makanan dan konsumsi makanan tidak sehat dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, salah satunya adalah obesitas (11). Berdasarkan hasil analisis jurnal, *emotional eating* selama masa pandemi COVID-19 memiliki hubungan dengan peningkatan *Body Mass Index* (BMI) (8,10,11). Hal tersebut disebabkan oleh peningkatan frekuensi makanan dan tingkat konsumsi makanan tidak sehat yang berlebih (8). Penelitian yang dilakukan oleh Barcine-Guzeldere dan Devrim-Lanpir (2021) menyatakan selama pandemi COVID-19 berat badan meningkat sekitar 1–2 Kg pada individu, sehingga terjadi peningkatan *Body Mass Index* (BMI) (11).

## KESIMPULAN

Hasil dari beberapa literatur yang kami gunakan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pandemi COVID-19 dengan timbulnya stres yang mengakibatkan perubahan perilaku makan

seseorang, khususnya *emotional eating*. Perilaku makan tersebut berkorelasi dengan meningkatnya berat badan seseorang dilihat melalui *Body Mass Index* (BMI) yang akan berisiko tinggi bagi kesehatan terutama di masa pandemi COVID-19.

## SARAN

Berdasarkan analisis *literature review* yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat mengembangkan studi literatur ini dan membandingkan dengan variabel lainnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulisan jurnal ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh penulis maupun peneliti jurnal yang menjadi bahan rujukan kami, sesama rekan penulis, teman-teman, dan berbagai pihak yang tidak kami bisa sebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rachmawati Y, Anantanyu S. Emotional eating , snacking behavior and nutritional status among adolescents. 2019;8(4).
2. Shen W, Long LM, Shih C, Ludy M. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. 2020;1–18.
3. Chao AM, Jastreboff AM, White MA, Grilo CM, Sinha R. Stress , Cortisol , and Other Appetite-Related Hormones : Prospective Prediction of 6-Month Changes in Food Cravings and Weight. 2017;25(4):713–20.
4. Rankin A, Bunting BP, Poínhos R, Lans IA Van Der, Fischer ARH, Kuznesof S, et al. Food choice motives , attitude towards and intention to adopt personalised nutrition. 2018;21(14):2606–16.
5. Trisnawati EA, Wicaksono DA. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Gangguan Emosional dengan Emotional Eating dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. 2021;1(2):1282–9.
6. Renzo D, Med JT, Renzo L Di, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID - 19 lockdown : an Italian survey. J Transl Med. 2020;1–15.
7. Al-Musharaf S. Prevalence awend

- predictors of emotional eating among healthy young saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(10):1–17. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/2923>
8. Cecchetto C, Aiello M, Gentili C, Ionta S, Osimo SA. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite* [Internet]. 2021;160(July 2020):105122. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105122>
  9. Mcatamney K, Mantzios M, Egan H, Wallis DJ. Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Elsevier Public Heal Emerg Collect* [Internet]. 2020;(January). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837231/>
  10. Shen W, Long LM, Shih CH, Ludy MJ. A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020;12(9):1–18.
  11. Barçın-Güzeldere HK, Devrim-Lanpir A. The Association between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutr*. 2021;(7):1–8.