

HUBUNGAN EMOTIONAL EATING DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS DI MADRASAH IBTIDAIYAH NASHRUL FAJAR SEMARANG

Annisa Risqi Amaliya Putri^{1*}, Amin Samiasih², Hema Dewi Anggraheny³

^{1, 2, 3}Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu Raya, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
Email: annisara41@gmail.com

Article History

Received: 23-06-2026

Revision: 15-07-2026

Accepted: 19-07-2026

Published: 22-07-2026

Abstract. Childhood obesity is a growing health problem and is influenced by various factors, including eating behavior and physical activity. Emotional eating can encourage food consumption in response to emotional conditions, while physical activity plays a role in energy expenditure. This study aims to analyze the relationship between emotional eating and physical activity with obesity in students at Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. This study used a quantitative method with an observational analytic design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 40 sixth-grade students selected using a purposive sampling technique. Emotional eating data were measured using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), while physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). The results showed that 55% of respondents were obese, 57.5% showed no tendency to emotional eating, and 47.5% had low physical activity. The Spearman correlation test showed a significant positive relationship between emotional eating and obesity ($p=0.018$; $r=0.371$), with a low to moderate strength of the relationship. Meanwhile, physical activity was not significantly associated with obesity ($p=0.229$; $r=-0.195$), although it showed a weak negative relationship. Thus, emotional eating is associated with obesity, while physical activity did not show a significant association among the respondents in this study.

Keywords: Emotional Eating, Physical Activity, Obesity.

Abstrak. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perilaku makan dan aktivitas fisik. *Emotional eating* dapat mendorong konsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional, sedangkan aktivitas fisik berperan dalam pengeluaran energi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri atas 40 siswa kelas VI yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% responden mengalami obesitas, 57,5% tidak menunjukkan kecenderungan *emotional eating*, dan 47,5% memiliki aktivitas fisik rendah. Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *emotional eating* dan obesitas ($p=0,018$; $r=0,371$), dengan kekuatan hubungan rendah hingga sedang. Sementara itu, aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan obesitas ($p=0,229$; $r=-0,195$), meskipun menunjukkan arah hubungan negatif yang lemah. Dengan demikian, *emotional eating* berhubungan dengan obesitas, sedangkan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan bermakna pada responden penelitian ini.

Kata Kunci: Emotional Eating, Aktivitas Fisik, Obesitas.

How to Cite: Putri, A. R. A., Samiasih, A., & Anggraheny, H. D. (2026). Hubungan *Emotional Eating* dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (4), 4356-4363. <http://doi.org/10.54373/hijm.v4i4.6897>

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus mengalami peningkatan secara global. Prevalensi obesitas pada anak meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% dan diperkirakan mencapai 9,1% pada tahun 2020. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas, 18,8% anak usia 5–12 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Kondisi serupa juga ditemukan di Kota Semarang, dengan prevalensi obesitas anak yang meningkat dari 3,56% pada tahun 2007 menjadi 3,8% pada tahun 2011 (IDAI, 2014; Herawati et al., 2016). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup anak.

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak berlebih dalam jaringan adiposa yang dapat diidentifikasi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur dan jenis kelamin. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, kemudian hasilnya dibandingkan dengan kurva pertumbuhan untuk memperoleh nilai skor-Z sesuai usia dan jenis kelamin anak (Kustantri et al., 2020). Kejadian obesitas dipengaruhi oleh faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan, rendahnya aktivitas fisik, gaya hidup sedentari, dan perilaku *emotional eating*, sedangkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor genetik atau keturunan (Rahman, 2021).

Di antara faktor tersebut, *emotional eating* dan aktivitas fisik menjadi aspek penting untuk dikaji karena berkaitan dengan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. *Emotional eating* merupakan perilaku mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional, seperti stres, kecemasan, atau kesedihan, bukan semata-mata karena rasa lapar. Perilaku ini dapat mendorong konsumsi makanan secara berlebihan dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Di sisi lain, rendahnya aktivitas fisik menyebabkan berkurangnya pengeluaran energi dan sering kali berkaitan dengan gaya hidup sedentari. Perubahan gaya hidup anak yang semakin banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik, disertai tingginya konsumsi makanan cepat saji dan jajanan berkalori tinggi, dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan energi dan obesitas (Rahman, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten mengenai hubungan *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak. Sebagian penelitian menemukan bahwa *emotional eating* berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas karena mendorong konsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat berbeda bergantung pada karakteristik usia,

lingkungan keluarga, dan pola konsumsi anak. Demikian pula, aktivitas fisik pada beberapa penelitian dilaporkan berhubungan dengan status obesitas, tetapi penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *emotional eating*, aktivitas fisik, dan obesitas masih perlu dikaji pada konteks populasi yang spesifik.

Kondisi tersebut relevan dengan situasi di Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Penelitian sebelumnya di sekolah tersebut menunjukkan bahwa 38,3% siswa mengalami *overweight* dan 28,3% mengalami obesitas. Tingginya proporsi tersebut menunjukkan adanya permasalahan obesitas yang perlu diteliti lebih lanjut. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di sekolah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor perilaku yang berkaitan dengan obesitas pada anak dan menjadi dasar bagi upaya pencegahan obesitas berbasis sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada November 2023 di Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Sampel penelitian terdiri atas 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa berusia 11–12 tahun, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang menjalani diet khusus, seperti diet atlet atau diet yang berkaitan dengan kondisi medis tertentu. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang mengalami gangguan kesehatan atau memiliki riwayat penyakit tertentu yang dapat memengaruhi berat badan, seperti edema akibat penyakit ginjal kronis, penyakit serius yang menghambat pelaksanaan penelitian, serta kondisi disabilitas fisik yang dapat memengaruhi pengukuran atau aktivitas fisik. Siswa yang berusia 7–10 tahun dan mengonsumsi obat-obatan tertentu yang berpotensi memengaruhi berat badan atau perilaku makan, seperti obat antidiabetes, kortikosteroid, obat antiepilepsi, obat golongan beta-blocker, antipsikotik, dan antidepresan, juga dikeluarkan dari penelitian. Data *emotional eating* dikumpulkan menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Instrumen digunakan untuk

memperoleh data mengenai kecenderungan *emotional eating* dan tingkat aktivitas fisik responden. Status obesitas ditentukan berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang disesuaikan dengan indeks massa tubuh menurut umur dan jenis kelamin.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menggunakan uji korelasi Spearman (*Spearman rank correlation*). Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha=0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p<0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor 1202/EA/KEPK/2023. Seluruh responden mengikuti penelitian secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi tiap variabel

Variabel	Frekuensi	Persentase	± SD Median (min – max)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	17	42,5%	
Perempuan	23	57,5%	
Obesitas			± 4,125 24 (16,3 – 36,3)
Obesitas	22	55%	
Tidak Obesitas	18	45%	
<i>Emotional Eating</i>			± 1,27 2,9 (1,46 – 4,46)
<i>Emotional Eating</i>	17	42,5%	
Tidak <i>Emotional Eating</i>	23	57,5%	
Aktivitas Fisik			± 29,06 54,25 (20 – 96)
Kurang	19	47,5%	
Cukup	9	22,5%	
Baik	12	30%	

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 23 orang (57,5%). Berdasarkan status obesitas, sebanyak 17 responden (42,5%) mengalami obesitas dan 23 responden (57,5%) tidak mengalami obesitas. Sebanyak 22 responden (55,0%) mengalami *emotional eating*, sedangkan 18 responden (45,0%) tidak mengalami *emotional eating*. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, sebanyak 19 responden (47,5%) memiliki aktivitas fisik kurang.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Uji *Rank Spearman* Hubungan *Emotional Eating* terhadap kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang

<i>Emotional eating</i>	Obesitas n (%)	Tidak obesitas n (%)	Total n (%)	p-value	r
<i>Emotional eating</i>	13 (59,1)	9 (40,9)	22 (100)		
Tidak <i>emotional eating</i>	4 (22,2)	14 (77,8)	18 (100)	0,018	0,371
Total	17 (42,5)	23 (57,5)	40 (100)		

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 22 responden yang mengalami *emotional eating*, sebanyak 13 orang (59,1%) mengalami obesitas dan 9 orang (40,9%) tidak mengalami obesitas. Sementara itu, dari 18 responden yang tidak mengalami *emotional eating*, sebanyak 4 orang (22,2%) mengalami obesitas dan 14 orang (77,8%) tidak mengalami obesitas. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p=0,018$ ($p<0,05$) dengan koefisien korelasi $r=0,371$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan kejadian obesitas. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan hubungan searah dengan kekuatan rendah hingga sedang, sehingga responden dengan kecenderungan *emotional eating* lebih tinggi cenderung memiliki status obesitas yang lebih tinggi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hubungan tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Tabel 3. Uji *Rank Spearman* Hubungan *Emotional Eating* terhadap kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		P value	r
	Obesitas N	%	Tidak obesitas N	%	N	%		
Kurang	7	31,8%	9	50%	16	100%	0,229	-0,195
Cukup	7	31,8%	5	27,8%	12	100%		
Baik	8	36,4%	4	22,2%	12	100%		
Total	22	100%	18	100%	40	100%		

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *rank spearman* hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas di Madrasah ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang, hasil dari kategori aktivitas fisik kurang dengan obesitas sebesar 7 orang (31,8%), aktivitas fisik cukup dengan obesitas sebesar 7 orang (31,8%), aktivitas fisik baik dengan obesitas sebesar 8 orang (36,4%), aktivitas fisik kurang tidak obesitas sebesar 9 orang (50%), aktivitas fisik cukup tidak obesitas sebesar 5 orang (27,8%), dan aktivitas fisik tidak obesitas sebesar 4 orang (22,2%). Hasil uji korelasi *spearman's* didapatkan nilai p 0,229 dan r - 0,195, karena nilai $p > 0,05$, r bernilai - 0,371 menandakan adanya hubungan tidak searah antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas.

DISKUSI

Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami *emotional eating* lebih banyak mengalami obesitas, yaitu 13 dari 22 responden (59,1%). Sebaliknya, pada kelompok yang tidak mengalami *emotional eating*, hanya 4 dari 18 responden (22,2%) yang mengalami obesitas. Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan kejadian obesitas ($p=0,018$; $r=0,371$). Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan hubungan searah dengan kekuatan rendah hingga sedang. Dengan demikian, kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan status obesitas yang lebih tinggi pada responden penelitian ini.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional dapat menjadi salah satu faktor perilaku yang berkaitan dengan obesitas pada anak. Ketika makan digunakan sebagai respons terhadap emosi, konsumsi makanan dapat berlangsung tanpa didasarkan pada rasa lapar fisiologis. Kondisi ini berpotensi meningkatkan frekuensi atau jumlah asupan makanan, terutama apabila makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan energi tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Rachmawati et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dan obesitas ($p=0,004$). Meskipun demikian, nilai korelasi sebesar 0,371 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa obesitas tidak hanya berkaitan dengan *emotional eating*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, faktor genetik, lingkungan keluarga, dan gaya hidup. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan obesitas, tetapi tidak membuktikan bahwa *emotional eating* merupakan satu-satunya penyebab obesitas.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok responden yang mengalami obesitas, sebanyak 8 orang (36,4%) memiliki aktivitas fisik baik. Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas ($p=0,229$; $r=-0,195$). Koefisien korelasi negatif menunjukkan kecenderungan bahwa peningkatan aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan status obesitas, tetapi kekuatan hubungan tersebut lemah dan secara statistik tidak bermakna. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik saja belum dapat menjelaskan perbedaan status obesitas pada responden. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah bahwa obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga aktivitas fisik

tidak dapat dipisahkan dari pola makan, asupan energi, durasi aktivitas, intensitas aktivitas, dan faktor lainnya. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden yang mengalami obesitas juga memiliki aktivitas fisik yang baik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik yang baik tidak selalu berhubungan langsung dengan status non-obesitas apabila tidak diimbangi dengan pengaturan asupan energi dan perilaku makan yang sehat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Christianto (2017) yang juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas ($p=0,18$). Perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan obesitas dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, metode pengukuran aktivitas fisik, serta faktor lain yang turut memengaruhi keseimbangan energi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik perlu dipahami sebagai salah satu komponen dalam pencegahan obesitas, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan status obesitas pada anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan kejadian obesitas pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Nashrul Fajar Semarang. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan rendah hingga sedang ($p=0,018$; $r=0,371$), yang menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan status obesitas yang lebih tinggi. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas ($p=0,229$; $r=-0,195$), meskipun terdapat kecenderungan hubungan negatif yang lemah. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai, yaitu teridentifikasinya hubungan *emotional eating* dan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada responden penelitian.

REFERENSI

- Ambarwati, D. (2016) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang', *Jurnal Unimus* [Preprint].
- Christianto, D. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta', *Jurnal USD* [Preprint].
- Herawati, H., Gamayanti, I. and Tsani, F. (2016) 'Perilaku Makan Berlebih dan Hubungannya dengan Kegemukan pada Anak Prasekolah', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4(3), pp. 161–169.
- IDAI (2014) *Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.

- Kustantri, A., Has, D. and Ernawati (2020) 'Hubungan emotional eating, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik', *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), pp. 97–106.
- Rachmawati, E. *et al.* (2023) 'Hubungan emotional eating dengan kejadian obesitas pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan UPN Veteran Jakarta', *JUMANTIK*, 10(2).
- Rahman, D. (2021) 'Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Anak Usia Sekolah Dasar Umus Shabri dan Lazuardi Ibnu Sina Kendari 2021', *Jurnal UNHAS* [Preprint].
- Sukianto, R., Marjan, A. and Fauziyah, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitaas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta', *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2)