

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### ***2.1 Emotional Eating***

##### ***2.1.1 Definisi Emotional Eating***

Seperti yang ditunjukkan oleh Matiazo (2021) *emotional eating* kecenderungan untuk makan yang dipengaruhi oleh perasaan yang tidak menyenangkan. *Emotional eating* merupakan cara yang tidak stabil untuk menghadapi perilaku yang berhubungan dengan masalah pola makan, berat badan, dan efektivitas program penurunan berat badan yang lebih rendah. Makan berlebihan dapat menjadi efek samping awal dari masalah ini, atau jenis makan berlebihan yang mungkin tidak akan pernah cukup serius untuk dianggap sebagai masalah.

Seperti yang ditunjukkan oleh Elizabeth *et al.*, (2022) *emotional eating* merupakan makan emosional yang dapat menjadi hasil dari kebingungan antara keadaan internal lapar dan kenyang, dan fisiologis. Hal ini terkait dengan dampak opsional yang terkait dengan perasaan. Makanan memengaruhi reaksi dan ekspresi perasaan baik dan buruk, dan juga pendapat dapat secara tegas memengaruhi keputusan makan. Variabel sosiokultural yang memengaruhi perilaku makan secara konsisten memengaruhi perasaan baik. Individu yang memiliki emosi baik secara rutin memakan makanan yang sangat lezat dan padat energi tanpa penjelasan yang sangat jelas secara eksplisit. Sementara emosi buruk merupakan faktor yang dipengaruhi oleh kesenangan merasakan kepuasan dan kepuasan diri. Biasanya

seseorang dengan perasaan buruk mengonsumsi kombinasi makanan yang kaya energi dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi.

Menurut Sukianto dkk., (2020) *emotional eating* merupakan cara untuk mengatasi tindakan yang dilakukan karena stres dan mengakibatkan peningkatan atau penurunan asupan makanan, yang dikenal dengan istilah makan berlebihan atau kurang makan. Makan kurang umumnya terjadi setelah kondisi stres yang parah, saat organ adrenal mengeluarkan adrenalin yang direkayasa, yang menutupi rasa lapar.

Strien *et al.* (1986) menyampaikan kebiasaan makan ada mencakup tiga spekulasi: makan berlebih (*emotional eating*), makan di luar (*external eating*), dan makan terbatas (*restrained eating*). Makan berlebihan (*emotional eating*) terjadi dikarenakan seseorang makan untuk menyesuaikan diri dengan perasaan negatifnya alih-alih memenuhi keinginannya. Spekulasi kebiasaan makan makan selanjutnya adalah makan di luar (*restrained eating*), yang terjadi ketika seseorang mengurangi porsi makannya, yang dapat memicu penurunan berat badan. Perilaku ini biasanya ditunjukkan oleh remaja karena mereka merasa frustrasi dengan penampilannya (pengetahuan diri). Kebiasaan makan yang terakhir adalah makan secara lahiriah (*external eating*), ialah ketika seseorang makan dengan sungguh-sungguh dengan memperhatikan dukungan makanan seperti rasa, bau, dan penglihatan, tanpa mempedulikan bagaimana secara mental ia tidak rakus atau kenyang (Nurdiani et al., 2023)

### 2.1.2 Dimensi *Emotional Eating*

Sudut pandang *emotional eating* yang ada pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien *et al.*, (1986) memiliki dua sudut pandang yaitu makan eksplisit sebagai respons terhadap sentimen yang menyebar (sebagai peredam emosi) dan yang lainnya adalah makan dengan respons yang dicap dengan jelas, yang disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagai cara untuk meredam sentimen (emosi)

Makan berlebihan adalah teknik untuk meredam opini eksplisit, misalnya makan sambil merasa lelah, makan karena pada dasarnya tidak ada yang perlu dilakukan, atau makan karena merasa sendiri.

- b. Menanggapi sentiment (emosi) yang jelas

Makan berlebihan dipahami sebagai makan seperti mencatat sentimen yang jelas, misalnya ketika kita makan saat kita putus asa, marah atau kecewa.

### 2.1.3 Faktor Penyebab *Emotional Eating*

Menurut Gavin (2014, dalam Irmawati, 2023) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* antara lain:

- a. Stres

Stres guna mempengaruhi Anda merasa lapar. Kecemasan yang kuat, seperti halnya perasaan tidak enak, meningkatkan kortisol, senyawa kecemasan yang meningkatkan keinginan makan.

b. Perubahan Stress

Ada berbagai cara untuk mengelola pikiran-pikiran negatif sementara, seperti rasa marah, takut, cemas, stres, ngeri, jijik, dan malu, hingga makan. Hal ini membuat seseorang ingin makan ketika pikiran dan perasaannya lelah.

c. Kelelahan dan Kekosongan

Rasa lapar diciptakan untuk meredakan kelelahan atau menebus kesulitan, sehingga makan berubah menjadi cara untuk memuaskan keinginan mulut.

d. Kecenderungan Masa Muda

Bayangkan kenangan indah tentang makanan, seperti mendapat nilai bagus dan seterusnya diberi coklat atau permen sebagai hadiah. Makan terlalu sering sesering mungkin akan membuat Anda rileks hingga dewasa.

e. Efek Sosial

Menikmati waktu makan dengan teman merupakan teknik yang hebat untuk mengatasi tekanan, tetapi juga dapat memicu perubahan bentuk. Sangat mudah terpengaruh hanya dengan makanan yang diberikan atau dengan melihat orang lain makan..

#### **2.1.4 Dampak *Emotional Eating***

*Emotional eating* merupakan reaksi terhadap stres yang dapat menyebabkan penyakit. Konsumsi makanan yang berlebihan ketika konsumsi makanan yang berlebihan dan berlebihan dapat mempengaruhi pertumbuhan, salah satunya adalah kelebihan berat badan (Annisa *et al.*, 2021). Makan berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, misalnya makan berlebihan dapat meningkatkan risiko hasil akhir yang serius (Dakanalis *et al.*, 2023).

### 2.1.5 Evaluasi *Emotional Eating*

*Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dibuat oleh Van Strien *et al* (1986) untuk benar-benar melihat tingkat makan berlebihan responden. Ada tiga belas item pertanyaan dalam survei, dan setiap pertanyaan berisi lima kelas pilihan jawaban, masing-masing dengan skala Likert mulai dari satu (tidak pernah), dua (jarang), tiga (kadang-kadang), empat (sering), dan lima (selalu). Setelah itu, skor akan dijumlahkan (diberi skor) dan kemudian dibagi berdasarkan jumlah item/pertanyaan.

## 2.2 *Screen Time*

### 2.2.1 Arti *Screen Time*

Seperti yang ditunjukkan oleh Oswald *et al.*, (2020) *screen time* adalah waktu yang dihabiskan untuk menyampaikan informasi melalui perangkat berbasis layar visual, misalnya, televisi, laptop atau komputer, permainan komputer, ponsel, tablet/ipad, dan perangkat elektronik atau permainan genggam. Menggunakan internet, pengalihan virtual, atau membaca teks adalah perkembangan dari setiap jenis yang terkait dengan waktu layar. Namun, berbeda dengan pendengaran aktivitas atau bentuk apa pun seperti mendengarkan olahraga, misalnya, menelepon dan mendengarkan musik dikecualikan dari waktu layar.

Seperti yang ditunjukkan oleh Afilia *et al.*, (2023) waktu layar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan lamanya waktu yang dipergunakan untuk perangkat modern, misalnya, ponsel, komputer, dan televisi. Waktu layar yang tidak perlu dapat memiliki risiko kesehatan yang negatif, termasuk peningkatan risiko

berat badan, penurunan pekerjaan nyata, dan masalah klinis mata seperti mata kering.

Seperti yang ditunjukkan oleh Huda et al., (2022) *screen time* adalah rentang waktu seseorang menggunakan perangkat elektronik untuk bekerja atau belajar (komputer dan ponsel). Penggunaan perangkat elektronik adalah sebagai tempat bermain *game web*, menghadiri pertemuan sosial, dan menyelesaikan tugas. Bermain terlalu banyak dengan perangkat elektronik, seperti ponsel dan komputer dapat memicu masalah gizi dan mengurangi waktu tidur, yang dapat memengaruhi status kesehatan seseorang.



### 2.2.2 Dampak *Screen Time*

Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh peningkatan waktu layar yang longgar adalah sebagai berikut:

#### 1. Mata Kering

Penggunaan penglihatan untuk menatap layar terlalu lama dapat mengakibatkan mata kering. *Dry eye* biasanya timbul gejala yaitu ketidaknyamanan mata, nyeri, sensasi terbakar, gangguan pandangan bahkan bisa menyebabkan hilangnya penglihatan (Safitri dkk., 2023).

#### 2. Obesitas

*Screen time* dapat menyebabkan obesitas. Penyebabnya yaitu karena terlalu lama menggunakan *smartphone* saat makan makanan, itulah penyebab terjadinya obesitas. Cokelat, *cookies*, kerupuk, dan makanan lain yang mengandung banyak lemak, gula, dan garam yang tidak mereka sadari bahwa mereka mengonsumsi lebih banyak makanan jajanan daripada yang

butuhkan untuk memenuhi kebutuhan tubuh mereka dan akhirnya menjadi kebiasaan buruk yang berlanjut. (Suraya, *et al.*, 2020).

### 3. Postur tubuh yang buruk

Penggunaan *gadget* secara berlebihan, seperti menggunakan *gadget* dengan posisi membungkuk dapat menyebabkan nyeri pada leher dan punggung bawah, yang dapat menyebabkan postur tubuh yang lebih buruk (Pristianto *et al.*, 2023).

### 4. Isolasi terhadap sosial

Penggunaan perangkat digital sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial. Banyaknya remaja maupun orang dewasa hanya akan fokus bermain *smartphone* mereka tanpa peduli akan sekitar. Seperti ketika berkumpul Bersama keluarga kebanyakan remaja maupun orang dewasa fokus terhadap perangkat digital saja tanpa berbicara satu sama lain (Pratiwi, 2020).

## 2.2.3 Faktor-Faktor *Screen Time*

Menurut Lucena (2015) faktor-faktor berikut mempengaruhi *screen time* :

### 1. Ekonomi

Prevalensi waktu menonton TV dan peningkatan penggunaan komputer/*video game* terus meningkat. Perubahan tersebut disebabkan oleh perubahan ekonomi di Brazil, kemudahan akses terhadap komputer (warung internet, pusat perbelanjaan, tempat umum) dan akses terhadap media elektronik secara umum.

## 2. Jenis Kelamin

Laki-laki lebih besar menggunakan layar digital berlebihan. Salah satu alasan tingginya prevalensi di kalangan remaja laki-laki terutama disebabkan oleh penggunaan *video game* dan komputer yang berlebihan. Sedangkan pada perempuan selain aktivitas layar, waktu yang dihabiskan untuk berbicara di telepon, mendengarkan musik, mengerjakan pekerjaan rumah, menulis atau berbicara.

## 3. Titik potong dalam karakteristik waktu *screen time*

Prevalensi yang dihasilkan dari penggunaan titik potong 2 jam atau lebih waktu televisi lebih tinggi pada pria, sedangkan yang berasal dari titik potong 4 jam atau lebih tinggi pada wanita. Permasalahan budaya juga dapat membantu untuk memahami perbedaan-perbedaan ini. Remaja perempuan lebih didorong untuk tinggal di rumah lebih lama dan dibesarkan dengan perhatian yang lebih besar serta mengabdikan diri untuk belajar serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Hal ini akan menyebabkan prevalensi perilaku *sedentary* yang lebih besar.

### 2.2.4 Penilaian *Screen Time*

Penilaian *screen time* dilihat menggunakan *Questionnaire for Screen Time* (QueST) yang terdiri dari lima konstruksi yaitu: belajar, bekerja atau melakukan kegiatan magang, menonton video, bermain *games*, dan menggunakan media sosial atau aplikasi *chat*. Responden diberi instruksi untuk mengisi intensitas waktu layar baik pada hari biasa maupun akhir pekan. Pada hari biasa dikalikan lima, serta intensitas saat akhir pekan dikalikan dua. Intensitas total seminggu kemudian dibagi tujuh. Jika lama *screen time* rata-rata saat hari biasa dan akhir pekan kurang dari



ataupun sama dengan rata-rata semua responden dalam hitungan menit setiap hari, maka dianggap cukup. Sebaliknya, jika durasi lebih panjang daripada rata-rata, maka durasi dinyatakan lebih tinggi (Knebel *et al.*, 2022).

## 2.3 Citra Tubuh

### 2.3.1 Makna Citra Tubuh

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Damayanti & Syufian (2022) citra tubuh merupakan kesan individu tentang kepuasan terhadap penampilan tubuhnya. Individu dengan pemahaman diri yang positif merasa puas dengan penampilannya, sedangkan individu dengan kebijaksanaan diri yang negatif merasa kecewa.

Menurut Alfiyyah *et al.*, (2023) citra tubuh merupakan gambaran perspektif individu terhadap penampilan tubuhnya, yang mirip atau tidak sama dengan apa yang dilihat oleh orang lain. Pandangan tentang wawasan diri dapat memengaruhi perilaku makan dan kesuksesan yang signifikan. Pada remaja, kebijaksanaan diri secara konvensional dipengaruhi oleh perubahan nyata selama energi dan pesan media, terutama melalui pengalihan elektronik. Dukungan sosial juga dapat mengantisipasi adanya segmen dalam memangkas kebijaksanaan diri individu.

Sebagaimana yang ditunjukkan oleh (Sentana, 2019) citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk perubahan nyata selama masa pubertas, pesan media, khususnya melalui hiburan virtual, dan dukungan sosial. Pada anak muda, bentuk tubuh merupakan bagian penting dari waktu yang dipengaruhi oleh perubahan nyata selama masa muda dan pesan media, khususnya melalui pengalihan virtual. Dukungan sosial juga dapat mengantisipasi bagian dalam membentuk kecerdasan diri seorang individu. Selain itu, faktor-faktor seperti

selebriti, karakter merek, dan citra tubuh yang menonjol dari seorang individu dapat secara bersamaan memengaruhi seberapa puas mereka dengan wawasan diri mereka.

### 2.3.2 Penggambaran Citra Tubuh

Kelompok citra tubuh dibedakan menjadi dua dengan citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Fauziah dkk, 2019) :

#### 1. Citra Tubuh Positif

Bentuk tubuh yang baik adalah ketika seseorang memiliki bentuk tubuh kesan yang sangat baik, merasa senang dengan bentuk tubuhnya sendiri, dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya sendiri.

#### 2. Citra Tubuh Negatif

Seseorang memiliki bentuk tubuh yang negatif, mereka memiliki sudut pandang yang menyimpang dan bertentangan terhadap bentuk tubuhnya sendiri, yang membuat mereka merasa malu, khawatir, dan salah. Bentuk tubuh yang negatif dapat berubah menjadi masalah mental jika tidak segera diatasi.

### 2.3.3 Bagian-Bagian yang mempengaruhi Citra Tubuh

Menurut Cash (2012 dalam Pramono, 2023) bagian-bagian yang mempengaruhi bentuk tubuh yaitu :

#### 1. Faktor *Cultural Socialization* (sosialisasi kultural)

Faktor sosialisasi kultural termasuk norma-norma yang membentuk persepsi seseorang tentang tubuh yang menarik dan tindakan yang dianggap sesuai guna mendapatkan tubuh ideal.

2. *Interpersonal Influence* (pengaruh interpersonal)

Pandangan tubuh seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor interpersonal, termasuk lingkungan sosial mereka.

3. *Physical Characteristics and Changes* (karakteristik dan perubahan fisik)

*Physical Characteristics and Changes* artinya karakteristik serta perubahan fisik yang memengaruhi perspektif seseorang dengan orang-orang di sekitarnya tentang tubuhnya.

4. *Personality Variables* (variable kepribadian)

*Personality variables* artinya faktor kepribadian yang mempengaruhi persepsi serta tindakan seseorang terhadap tubuh mereka.

#### 2.3.4 Pengukuran Citra Tubuh

Evaluasi citra tubuh disurvei menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Kuesioner Bentuk Tubuh berisi 34 soal yang dikembangkan oleh Cooper dkk pada tahun 1987 tentang penampilan dan bentuk tubuh setiap orang selama 4 minggu terakhir. Pengukuran citra tubuh dengan metode *Body Shape Questionnaire* dilakukan dengan pemberian skor menggunakan enam skala likert yaitu, satu (tidak pernah), dua (jarang), tiga (kadang-kadang), empat (sering), lima (sangat sering), enam (selalu) (Cooper *et al.*, 1987).

## 2.4 Status Gizi

### 2.4.1 Makna Status gizi

Menurut Sari *et al.*, (2023) status gizi status gizi digambarkan oleh hasil penegasan penguatan umum. Status stabil yang baik terjadi jika dukungan gizi yang kuat dapat diterima untuk menentukan masalah tubuh, sedangkan status dukungan yang buruk terjadi jika dukungan gizi tidak ada atau tidak diperlukan. Masalah yang kuat pada dasarnya merupakan kesan kekurangan asupan makanan dalam tubuh. Status kesehatan yang buruk dapat menyebabkan berbagai gangguan, misalnya, risiko terhambatnya penyembuhan luka hati, penurunan keseimbangan, penurunan kapasitas otot jantung dan pernapasan, risiko lebih tinggi terhadap penyakit, serta masalah perkembangan dan pertumbuhan pada remaja.

### 2.4.2 Masalah Gizi

Pada orang remaja dan dewasa di Indonesia terancam terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi. Dalam 15 tahun terakhir, jumlah orang yang gemuk atau obesitas di Indonesia telah meningkat hampir dua kali lipat. Mengingat adanya perubahan pola makan dan gaya hidup, masyarakat mulai mengurangi konsumsi produk segar dan lebih banyak mengonsumsi makanan olahan dan olahan yang terkadang mengandung pati (seperti gula, garam, dan lemak), yang menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebihan (Unicef, 2019).

Secara harfiah, remaja putri rentan terhadap masalah gizi. Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan

kesejahteraan mereka, salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nafsu makan berkurang, gangguan pada perkembangan sistem pencernaan, dan menyebabkan masalah gizi (Mughtar *et al.*, 2022). Pola makan yang tidak seimbang, yang menunjukkan perbedaan antara apa yang dikonsumsi dan apa yang digunakan, merupakan alasan di balik masalah gizi orang dewasa yang aktif. Secara umum, remaja tidak melihat perbedaan antara apa yang mereka makan dan apa yang mereka konsumsi, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Dalam hal apapun, dapat terjadi harapan sertifikasi yang lebih rendah hidup berdampingan dengan penggunaan energi yang lebih nyata (Hafiza *et al.*, 2020).

Ada tiga tingkat penyebab gangguan gizi remaja: penyebab fundamental, penyebab tidak langsung, dan penyebab langsung (Unicef Indonesia, 2021) yaitu :

1. Penyebab fundamental

Tidak mampu (miskin), tidak adanya sistem peningkatan remaja dan pembentukan program makanan di sekolah untuk kaum muda, titik kritis guru yang rendah dan struktur transportasi afiliasi, koordinasi yang buruk, tidak adanya lingkungan yang sehat.

2. Penyebab tidak langsung

Pikiran yang rendah, tidak adanya motivasi dan kesopanan diri, pilihan makanan yang mengerikan, model diet dan praktik kebersihan, membatasi pengaturan alami dengan memasukkan pemahaman diri, tidak adanya persetujuan terhadap sumber makanan, afiliasi pangan dan PKPR, tidak

adanya pekerjaan otentik dan tidak adanya dukungan orang tua, sponsor dan program makanan sekolah lingkungan. Memasak yang buruk di sekolah dan afiliasi; tidak adanya afiliasi kemajuan, pekerjaan dinamis dan penyempurnaan yang disesuaikan dengan usia yang lebih muda dan sensitif terhadap arah; dan tidak adanya hubungan yang kuat antara sekolah, afiliasi, tempat kerja afiliasi dan rumah.

### 3. Penyebab langsung

Penegasan makanan rendah, kualitas makanan yang buruk, hilangnya pekerjaan bersertifikat.



#### 2.4.3 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dibagi menjadi dua bagian, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Berikut penilaian status gizi secara langsung maupun tidak langsung :

##### 1. Evaluasi status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi 4 penilaian yaitu :

###### a. Antropometri

Antropometri merupakan ilmu yang menyoroti penilaian tubuh manusia. Seperti yang ditunjukkan oleh perspektif suara, antropometri menggabungkan penilaian sudut pandang tubuh dan bagian pada berbagai usia dan keadaan pendukung dengan. Umumnya, antropometri digunakan untuk melihat atribut yang tidak menentu antara penggunaan protein dan energi dengan melihat

model gerakan nyata dan kadar jaringan tubuh, seperti lemak, otot, dan kadar air dalam tubuh.

Sebagai titik akhir, batasan diartikan sebagai pemeriksaan tubuh manusia yang menakjubkan. Titik akhir tersebut dinilai mengintegrasikan usia, berat badan, level, rangka lengan, batas kepala, lingkaran dada, tepi pinggul, dan ketebalan lemak di bawah kulit.

Catatan antropometri merupakan campuran dari beberapa batasan. Dua atau tiga catatan antropometri yang digunakan di Indonesia, secara keseluruhan, adalah berat badan per usia (BB/U), tinggi badan per usia (TB/U), dan berat badan per tinggi (BB/TB). Untuk memeriksa berat badan dan tinggi, laporan WOLANSKI untuk tepi lengan (LILA) dan HARVARD digunakan, yang diubah sesuai dengan Indonesia.

b. Klinis

Salah satu strategi mendasar untuk menutup status gizi area tersebut adalah evaluasi klinis. Kerangka kerja ini secara rutin digunakan untuk penilaian klinis cepat, yang menyimpulkan perubahan yang terkait dengan kebutuhan suara.

c. Biokimia

Penilaian status gizi biokimia adalah evaluasi tes yang dilakukan secara panik di berbagai jenis jaringan tubuh di kantor penilaian. Ada *blood*, air seni, kencing, tinja, dan berbagai jaringan tubuh lainnya, seperti otot dan hati. Sistem ini digunakan untuk

menemukan lebih banyak lagi pertumbuhan yang tidak berdaya dan tidak masuk akal.

d. Biofisik

Penilaian status gizi biofisik melihat titik kritis dan perubahan yang nyata dalam struktur jaringan. Dalam kondisi yang tidak ambigu, misalnya, sepanjang malam, tes gangguan penglihatan, digunakan.

2. Penilaian status gizi tidak secara langsung

a) Survey penggunaan makanan

a) Survey penggunaan makanan

Dengan mempertimbangkan jenis dan tingkat peningkatan yang dikonsumsi, pengamatan penggunaan makanan dilakukan untuk menyarankan memilih status gizi seseorang. Secara keseluruhan, kerangka kerja ini berharap untuk melihat banyak dan tidaknya perubahan. Sistem evaluasi dilakukan dengan mempelajari penggunaan makanan dengan mempertimbangkan kliennya, khususnya di tingkat publik, di tingkat keluarga, dan di tingkat individu atau individu. Metode ini secara umum digunakan untuk memilih banyak dan tidaknya perubahan. Penilaian diselesaikan dengan meninjau penggunaan makanan dengan mempertimbangkan tingkat klien, yang dapat dinyatakan pada tingkat publik, tingkat keluarga, dan tingkat individu atau perorangan.

b) Statistik Vital

Evaluasi penting dengan menghancurkan data dari berbagai pengalaman pencapaian, misalnya, tingkat kelulusan berdasarkan



usia, tingkat penolakan dan kerusakan dengan mempertimbangkan penyebab yang jelas, dan data terkait makanan lainnya.

c) Faktor ekologi

Masalah yang terjadi karena hubungan antara komponen fisik-normal dan lingkungan sosial berdampak pada responsivitas makanan. Variabel ekologis, misalnya, iklim, struktur tanah dan air berdampak pada ketersediaan makanan. Menilai komponen normal sangat penting untuk memilah penjelasan di balik kengerian secara lokal dan merupakan legitimasi untuk memulai menghubungkan dengan program intervensi.

## 2.5 Mahasiswa

Menurut Susantoro (Siska, 2019), mahasiswa adalah generasi antara 19 hingga 28 tahun yang sedang mengalami fase perkembangan dari remaja ke dewasa. Mahasiswa dihargai karena kecerdasannya yang luar biasa, kemampuan mereka untuk berpikir kreatif, dan kemampuan mereka untuk merencanakan kegiatan. Semua siswa saling melengkapi dalam berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat (Setiawan, 2023).

Ciri-ciri umum mahasiswa adalah kestabilan kepribadian yang mulai menguat ketika kegelisahan emosinya berkurang. Mereka cenderung tenang dan mempertimbangkan matang-matang tujuan mereka untuk memiliki perspektif realistis terhadap dirinya dan lingkungannya. Selain itu, seperti yang kita ketahui, mahasiswa lain tinggal jauh dari keluarga dan sanak saudaranya, sehingga mereka akan selalu dekat dengan orang-orang terdekatnya untuk saling berbagi pikiran dan saling mendukung. Peluang dan konsistensi tenaga terdidik serta masa depan yang

cerah merupakan atribut utama mahasiswa. Untuk membuat perencanaan bagi dunia kerja yang membutuhkan tingkat pemahaman yang lebih tinggi, mereka merangsang wawasannya di bidang ini (Oktariani, Munir & Azis, 2020).

Sementara itu, mahasiswa yang melihat kemajuan dalam teknologi ditandai seperti rasa ingin tahu yang besar. Mereka banyak mencari dan membuat inovasi terbaru. Mahasiswa pasti akan terpengaruh oleh hal-hal yang populer pada saat itu seperti *game online*. Mereka pastinya mengikuti, atau setidaknya mencoba untuk mengetahuinya.

Dengan penggunaan teknologi membuat aktivitas fisik mahasiswa rendah dikarenakan tingginya penggunaan *handphone* ataupun komputer. Penggunaan ponsel untuk melihat media sosial dan bermain *game* sangat merugikan generasi muda karena mengurangi mobilitasnya dan tentunya meningkatkan obesitas. Di era yang serba digital dan penuh dengan teknologi, mahasiswa dimanjakan dengan berbagai teknologi yang dapat membantu mereka, seperti menggunakan sepeda motor untuk pergi ke warung dekat rumah yang pastinya sangat berakibat tidak baik untuk kesehatan tubuh karena kurangnya aktivitas (Rahman *et al.*, 2023).

## **2.6 Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi**

Makan berlebih-lebihan merupakan kecenderungan untuk menanggapi secara tidak bijaksana gagasan-gagasan mendasar, yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan mental. Meningkatnya status gizi, munculnya masalah gizi, misalnya makan berlebih dan bulimia nervosa, serta kebiasaan merokok merupakan dampak dari makan besar. Makan besar bukanlah akibat dari rasa lapar, melainkan proses untuk lebih meningkatkan pola pikir dan mengurangi rasa

bersalah karena stres. Tepat ketika seseorang tidak stabil, zat kortisol meningkat, yang memengaruhi rasa lapar dan keinginan. Perubahan dan energi dari latihan hormonal ini menyebabkan rasa lapar yang dipicu oleh pemanfaatan campuran makanan yang tinggi energi, gula, dan lemak.

Seperti yang ditunjukkan oleh Zukarnain dan Muniroh (2023), tahun lalu mahasiswa yang mengalami makan berlebihan cenderung mempunyai status gizi yang lebih baik, karena ada hubungan yang besar antara makan berlebihan dan status gizi. Salah satu cara untuk mengelola stres yang tidak berlebihan atau menyebabkan perubahan yang mencolok pada penilaian adalah melalui makan berlebihan secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Zahra (2021) Selama pandemi Virus Corona, makan berlebihan dikaitkan dengan peningkatan Indeks Berat Badan (IMT). Ini diakibatkan oleh peningkatan frekuensi makan dan jumlah makanan yang tidak sehat yang dikonsumsi. Menurut studi Dakanalís *et al.*, (2023) *emotional eating* berhubungan positif dengan IMT pada pria dan wanita, wanita menunjukkan hubungan yang lebih besar. Hubungan antara *emotional eating* dan BMI lebih besar pada perempuan daripada pria dengan orientasi konsekuensi yang rendah dan pada perempuan yang memiliki tingkat impulsif yang tinggi. Penyebabnya karena perempuan lebih mudah emosi, sehingga bisa jadi menyalurkannya kepada makanan. Oleh karena itu, resiko perempuan tidak percaya diri akan penampilannya juga dapat meningkat seiring bertambahnya berat badan.

## 2.7 Hubungan Antara *Screen Time* dengan Status Gizi

*Screen time* merupakan waktu menatap layar digital yaitu penggunaan *handphone*, laptop, menonton televisi, bermain *game*, membuka media sosial dan lainnya. Penggunaan layar digital yang lama dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti mata kering akibat terlalu lama bermain *handphone*, selain itu juga mempengaruhi kebiasaan makan seseorang yang menyebabkan obesitas.

Seperti yang ditunjukkan oleh Huda et al., (2022) yang menyampaikan bahwa ada hubungan yang penting antara *screen time* dan status gizi. Membiarkan seseorang menonton layar secara terus-menerus akan menghasilkan status gizi yang buruk, mengingat tingginya penggunaan ponsel untuk bekerja dan menjelajah internet menjadi pendorong utamanya. Akibatnya, rencana makan dan istirahat yang saling bertentangan karena penggunaan ponsel secara berlebihan sebagai kebutuhan besar sangat memengaruhi status gizi.

Penelitian yang dilakukan oleh Afilla, Elvandari dan Kurniasari (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara tingkat waktu menonton layar dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Begitu pula, terdapat hubungan antara status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang dengan tingkat waktu menonton layar (ponsel). Hal ini merupakan konsekuensi langsung dari kebiasaan siswa yang sering menggunakan ponselnya di luar jam pelajaran, baik di rumah maupun di sekolah. Alasannya adalah ketidakstabilan antara aktivitas fisik dan energi yang aktif, penggunaan gadget yang tidak tepat dapat menyebabkan status gizi siswa menjadi berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lolowang dkk., juga sama seperti yang ditunjukkan oleh kedua penelitian di atas, di mana tingginya penggunaan gadget, seperti ponsel memberikan manfaat baik untuk bekerja maupun berpikir secara online. Penggunaan ponsel yang berlebihan untuk bermain, menghadiri pertemuan kelas, dan mengerjakan tugas sekolah dapat mengganggu waktu tidur dan makan seseorang. Waktu makan malam yang tidak menentu dan rencana istirahat yang tidak dapat diprediksi dapat memengaruhi catatan berat badan responden (BMI).

## **2.8 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi**

Pemahaman diri seorang penyendiri merupakan suatu konsep yang mencakup perasaan, pola pikir, dan sentimen tentang penampilan. Penerimaan bentuk tubuh seseorang dan cara mereka melihat diri mereka sendiri dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seseorang. . Bentuk tubuh memiliki dua jenis, yaitu positif dan negatif. Seorang individu dengan bentuk tubuh positif memandang bentuk tubuhnya dengan tegas dan lugas, sedangkan individu dengan bentuk tubuh negatif memandang bentuk tubuhnya sebagai tanda ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Chynthia & Simangnangkalit, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Chynthia dan Simangnangkalit (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang mendasar antara status gizi mahasiswa program studi binaan UPN Veteran Jakarta dengan citra tubuh yang dimilikinya. Mahasiswa yang lain merasa kecewa dengan tubuhnya dan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, mengabaikan fakta bahwa mereka sebenarnya telah menjalankan pola makan yang sehat. Kesan sangat gemuk dan memiliki bagian tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan ukuran ideal merupakan sumber kekecewaan terhadap bentuk tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi

status gizi remaja adalah kesadaran diri, sehingga responden yang menganggap dirinya kelebihan berat badan dan memiliki pola makan yang baik dianggap memiliki status gizi yang baik.

Selain itu, dalam penelitian Damayanti dan Sufyan (2022) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 3 Tambun Selatan. Remaja putri dengan status gizi lebih cenderung merasa bentuk tubuhnya lebih besar dibandingkan responden yang memiliki status gizi normal. Semakin negatif *body image* remaja putri, maka semakin tidak normal status gizinya. Namun karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, maka hanya dapat memberikan gambaran secara simultan mengenai hubungan *body image* dengan status gizi.

Selain itu, hal tersebut juga ditemukan dalam observasi ini yaitu siswi perempuan memiliki bentuk tubuh positif, sebagian dari mereka memiliki status gizi yang lebih tinggi. Hal ini merupakan akibat dari kecenderungan remaja putri untuk tidak menjaga apa yang dimakannya dan cenderung memilih kombinasi makanan yang disukainya, misalnya makanan sehat yang mengandung banyak kalori, lemak, pati, kolesterol, dan sodium namun sedikit mengandung serat (Damayanti & Sufyan, 2022).

## **2.9 Kajian Integrasi Keislaman**

### **2.9.1 *Emotional Eating* dalam Prespektif islam**

Majelis Ulama Indonesia (MUI) melarang *al-israf* atau makan dan minum secara berlebihan. Pada kitab Mu'jam Alfaz Al-Qur'an Al-Karim, kata "*al-israf*", yang berarti sikap berlebihan, disebutkan sebanyak tiga puluh tiga kali, dengan

semua artinya dalam Al-Quran, termasuk konsumsi berlebihan makanan dan minuman (Muhammad ‘Ali an-Najjar). Dalam Islam, larangan makan yang berlebihan dinyatakan dengan tegas pada Q.S. al-A’raaf (7): 31.

﴿يَبْنَىِٔ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ

اَلْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱﴾

*Artinya : “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.*

Pada ayat diatas menjelaskan bahwa konsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang terlalu sedikit atau terlalu banyak dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Jika seseorang makan dan minum terlalu banyak, tubuhnya akan menyimpan kalori yang berlebihan, menyebabkan berat badan naik dan akhirnya meninggal. Sebaliknya, jika seseorang makan dan minum lebih sedikit, dapat menyebabkan kurang gizi dan lebih mudah terserang penyakit.

Dalam Tafsir al-azhar, terdapat penggalan ayat : ”Makanlah kamu dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan”. Ditafsir dari ayat diatas bahwa makan-makanan dan minuman sederhana. Sebab, makan dan minum secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit pada tubuh. Pada saat keadaan emosi seseorang akan makan apa saja, tanpa melihat nilai gizinya. Ini tercantum dalam Al-qur’an surah Al-An’am ayat 141 :

﴿وَهُوَ الَّذِىۡ اَنْشَا۟ جَنَّتٍ مَّعْرُوۡسَةٍ وَّغَيْرٍ مَّعْرُوۡسَةٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا۟ اٰكُلُهُ  
وَالزَّيْتُوۡنَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَّغَيْرٍ مُّتَشَابِهٍ كُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖۡ اِذَا اَثْمَرَ وَاَتُوْا حَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖۡ  
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۱۴۱﴾

*Artinya : “Dan Dia-lah yang menjadikan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya, tapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih”.*

Jadi berdasarkan ayat di atas, islam melarang makan dan minum secara berlebihan. Maka, makanlah secukupnya dan bergizi sehingga bisa menutrisi tubuh. Dengan begitu, tidak akan menimbulkan penyakit pada tubuh. Untuk menghindari berbagai penyakit yang berasal dari pola makan yang tidak sehat, Rasulullah SAW menganjurkan untuk membagi perut menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas (Rahayu, 2019). Porsi mahasiswa untuk sekali makan yaitu 150 gram makanan pokok atau sama dengan 3 centong nasi, lauk hewani 80 gram atau sama dengan 2 potong ayam tanpa kulit, lauk nabati 50 gram atau 2 potong tempe sedang, buah-buahan 150 gram atau 2 potong sedang pepaya, dan sayuran 150 gram atau sama dengan 1 mangkok sedang (Kemenkes RI, 2019)

### **2.9.2 Screen Time dalam Prespektif Islam**

*Screen time* merupakan waktu yang digunakan untuk menatap layar digital. Dengan teknologi yang semakin canggih, penggunaan *smartphone*, laptop dan lainnya semakin meningkat. Tidak hanya orang dewasa, anak muda juga menggunakannya untuk mengirim pesan, bermain media sosial, bermain *game* hingga lupa waktu. Sehingga, menyebabkan kesehatan menurun akibat kebanyakan main *gadget*. Salah satunya yaitu penurunan kesehatan mata yang disebabkan oleh radiasi yang terpancar dari layar *gadget*.



Nabi Muhammad SAW bersabda :

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu dengan keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang”(HR. Bukhari).

Siapa yang tidak menggunakan dua nikmat tersebut maka dia adalah orang yang merugi. Kebanyakan kalangan remaja maupun dewasa memanfaatkan waktu luangnya hanya bermain gadget, yang menyebabkan kesehatan tubuh seseorang menurun. Menurut buku Memanfaatkan Waktu Luang, ciri orang yang Allah cintai adalah mereka yang ingin mendapatkan kebaikan, dan Allah membantu mereka memanfaatkan waktu luangnya secara sebaik-baiknya, agar waktunya tidak terbuang sia-sia dengan tidur serta bermain media sosial. Salah satu tanda bahwa Allah menginginkan sesuatu yang buruk untuk seseorang adalah dia sibuk dengan perbuatan yang tidak bermanfaat, sulit baginya untuk beramal baik, dan sibuk dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan kehendak-Nya (Syaikh Muhammad Shalih Al- Munajjid). Ini juga tercantum di dalam Al-qur'an surah Al-Ashr ayat 1 dan 2 :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MED. ... وَالْعَصْرِ ۝

Artinya : “Demi masa”,

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝

Artinya : “Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian”.

Dari penjelasan di atas menjabarkan bahwa orang-orang akan merugi jika menghabiskan waktunya dengan hal yang tidak berguna. Contohnya bermain gadget secara berlebihan dapat menimbulkan datangnya penyakit pada tubuh.

Inilah mengapa perlunya pembatasan dalam memainkan *gadget* dan mengantinya dengan hal yang bermanfaat, sehingga merasakan nikmat sehat dan waktu luang.

### 2.9.3 Citra Tubuh dalam Prespektif Islam

Menurut Islam, perempuan memiliki banyak keistimewaan yang lebih besar daripada laki-laki. Al-Quran membahas peran perempuan, dan bahkan surat An-Nisa mengandung nama perempuan. (Sumanty *et al*, 2020). Banyaknya perempuan yang tidak percaya akan bentuk tubuhnya sendiri, salah satunya ialah dengan mengikuti tren yang ada di media sosial yang sedang viral. Dengan menggunakan media sosial yaitu untuk mencari dukungan terkait citra tubuh mereka. Jika konten relevan dengan mereka, maka mereka merasa tidak sendirian dan dianggap normal. Kebalikannya, jika tidak relevan dengan mereka maka mereka merasa tidak puas akan citra tubuh yang dimiliki. Padahal, Allah SWT menciptakan manusia dengan begitu sempurna, ini tercantum pada surat At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

*Artinya : “Sesungguhnya, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.*

Dalam tafsir Al-azhar dijelaskan bahwa manusia Allah telah menciptakan manusia dengan kualitas lahir serta batin terbaik. Bentuk tubuh manusia melebihi estetika bentuk tubuh hewan lainnya dan mempunyai wajah yang sangat berbeda dengan hewan lainnya. Selain itu, manusia juga mempunyai kemampuan untuk menguasai permukaan bumi. Tuhan mengutus rasul untuk membawa petunjuk bagaimana menjalani hidup ini agar aman.

Dari penjabaran di atas, Allah telah menciptakan manusia bentuk tubuh yang normal. Salah satu makhluk yang paling sempurna yang diciptakan Allah adalah manusia. Oleh karena itu, harus memiliki rasa syukur terhadap diri sendiri.

#### 2.9.4 Status Gizi dalam Prespektif Islam

Makanan yang diberikan kepada manusia oleh Allah sangat luar biasa. Persediaan makanan yang tidak ada habisnya dari Bumi disediakan untuk lebih dari enam miliar orang saat ini dan manusia sebelumnya. Tumbuhan yang tumbuh di dalam tanah yang didukung oleh air dan sinar matahari dengan cara fotosintesis adalah sumber makanan utama. Untuk memberi makan manusia, Allah membuat biji-bijian, sayur-sayuran, dan buah-buahan dari tumbuhan. Ini tercantum pada surah 'Abasa ayat 24-32 :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿١٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿١٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿١٦﴾  
فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿١٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿١٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿١٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٢٠﴾ وَفَاكِهَةً  
وَأَبًّا ﴿٢١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَا تَعْمَلِكُمْ ۗ ﴿٢٢﴾

*Artinya : “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu di sana Kami tumbuhkan biji-bijian, dan anggur dan sayur-sayuran, dan zaitun dan pohon kurma, dan kebun-kebun (yang) rindang, dan buah-buahan serta rerumputan. (Semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu”.*

Pada ayat di atas menunjukkan bahwa orang harus memperhatikan makanan mereka. Dalam Tafsir Ilmi pada surah 'Abasa/80: 32 dinyatakan bahwa tanaman, termasuk rumput, diciptakan untuk mencukupi kebutuhan manusia akan makanan yang lezat dan sehat. Ternak juga mendapat makanan dari tanaman. Sangat penting

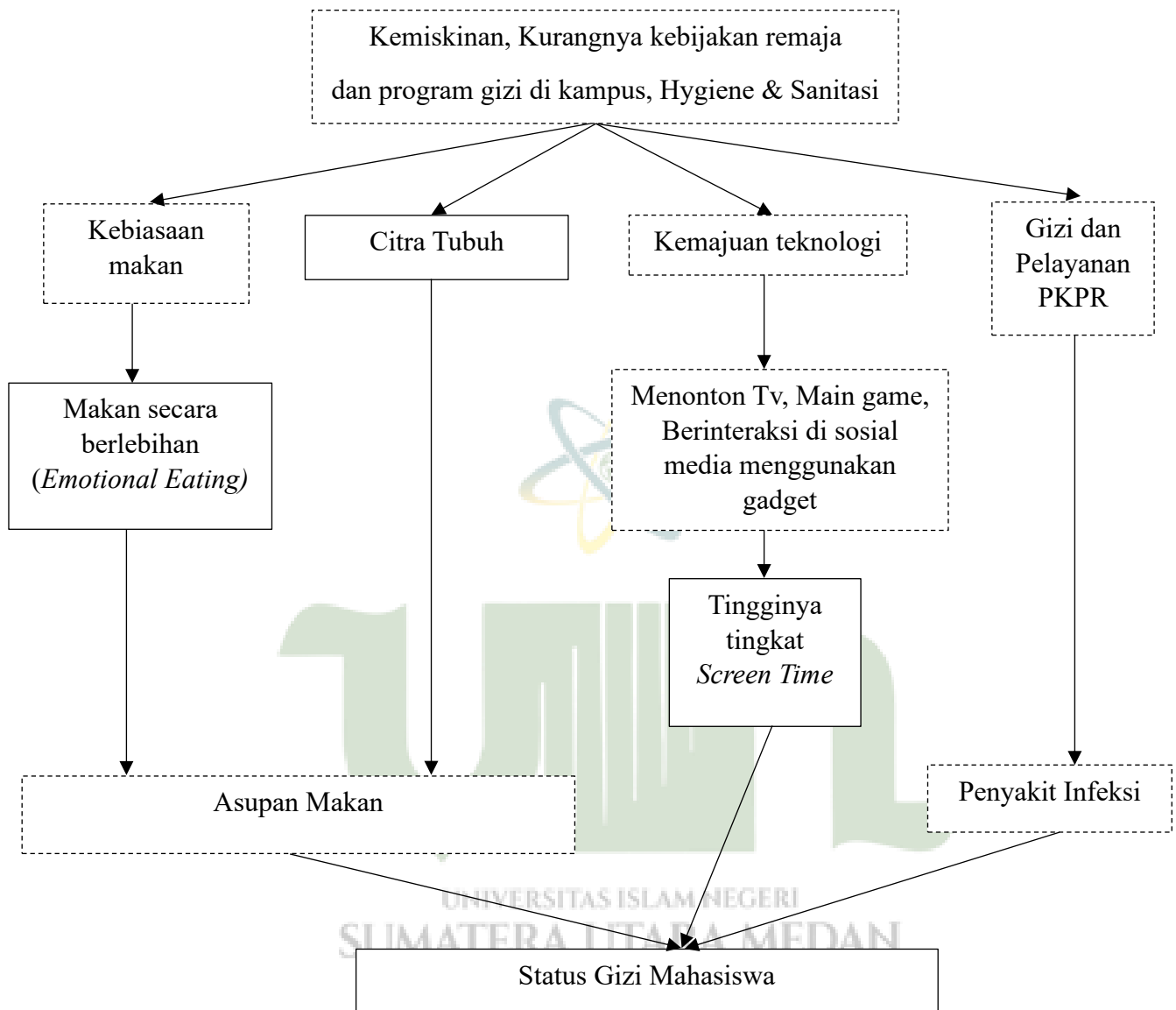
untuk mengelola dan memanfaatkan sumber makanan yang melimpah yang telah diberikan oleh Allah. Selain itu, jangan makan terlalu banyak, karena akan berbahaya bagi kesehatan dan berbahaya untuk pertumbuhan.

Rasulullah SAW, bersabda :

*“Dari Miqdam bin Ma’diy Karb berkata : Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda : (“Tiada suatu tempat (wadah) yang jelek jika dipenuhi oleh manusia selain perutnya sendiri. Cukuplah baginya beberapa suapan yang sekiranya bisa menguatkan tulang belulangnya. Jika masih kurang, maka sepertiganya untuk makanannya, sepertiganya untuk minumannya, dan sepertiganya untuk bernafas”). (Ibnu Majah, Kitab al-‘Ith’mah, Hadis No. 3340, dalam Fikih Kesehatan).*

Dalam pernyataan hadis di atas, bahwa Rasulullah SAW mengatakan tidak ada tempat yang lebih buruk daripada perutnya sendiri untuk diisi oleh manusia. Untuk membuat tulang manusia kuat, mereka hanya membutuhkan sedikit makanan. Sepertiganya akan digunakan untuk makanan, minuman, dan udara jika masih kurang. Tidak semuanya hanya untuk makanan; kebanyakan orang makan terlalu banyak dan tidak memperhatikan gizinya. Disebabkan oleh jajan sembarangan serta konsumsi makanan berlemak, kebanyakan mahasiswa mempunyai kebiasaan makan yang tidak begitu baik. Bagi kebanyakan remaja, yang paling penting adalah merasa kenyang dan memiliki makanan yang enak. Akibatnya, membuat remaja menjadi obesitas atau kelebihan berat badan. (Hafiza *et al*, 2020).

## 2.8 Kerangka Teori



**Gambar 2.1** Kerangka teori

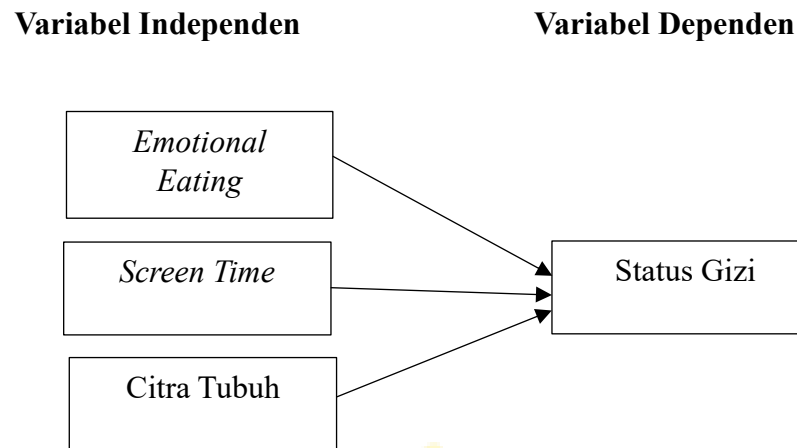
(Sumber : Modifikasi UNICEF 2021, Matiazo 2020, Oswald 2020)

Keterangan :

□ : Diteliti

□ (dashed) : Tidak diteliti

## 2.9 Kerangka Konsep Penelitian



**Gambar 2.2** Kerangka Konsep Penelitian

## 2.8 Hipotesa Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan oleh peneliti mengenai hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswa FKM UINSU, maka diajukan hipotesa sebagai berikut :

Hipotesis alternatif (Ha) :

- Ada hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.
- Ada hubungan *screen time* dengan status gizi pada mahasiswi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.
- Ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.