

How to cite: Rahmah, F. N., Fitriani, A., Badzlina, F., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2025). Social eating factors associated with energy intake in urban communities aged 25-45 years based on the Indonesian Food Barometer Study. *Arsip Keilmuan Gizi (AKG)*, 2(2), 117-128.

FAKTOR SOCIAL EATING YANG BERHUBUNGAN DENGAN ASUPAN ENERGI PADA MASYARAKAT PERKOTAAN USIA 25-45 TAHUN BERDASARKAN STUDI INDONESIA FOOD BAROMETER

Social eating factors associated with energy intake in urban communities aged 25-45 years based on the Indonesian Food Barometer Study

**Faradilla Nur Rahmah¹⁾, Anna Fitriani¹⁾, Fildzah Badzlina¹⁾*, Helda Khusun^{1,2)}
Judhiastuty Februhartanty^{2,3)}**

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta, Indonesia; ²Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)–Pusat Kajian Gizi Regional, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; ³Nutrition Department, Faculty of Medicine, Universitas Indonesia – Cipto Mangunkusumo General Hospital, Jakarta, Indonesia

*Email korespondensi: fildzah.badzlina@uhamka.ac.id

Submitted: April 10th 2025

Revised: July 20th 2025

Accepted: July 24th 2025

ABSTRAK

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang melakukan *social eating* cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak serta membeli makanan dengan kandungan energi lebih tinggi dibandingkan individu yang makan sendirian. Asupan energi berlebih ini dapat menimbulkan kelebihan berat badan pada seseorang yang nantinya bisa berdampak meningkatkan risiko terserang berbagai penyakit tidak menular. Faktor-faktor *social eating* yang ditemukan dapat memengaruhi asupan energi di antaranya yaitu *eating companion*, *activity while eating*, dan *cooking practices*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor-faktor *social eating* dengan asupan energi. Metodologi yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* dan analisis data menggunakan uji *chi-square*. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan studi *Indonesian Food Barometer* (IFB) menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *systematic random sampling*, yang kemudian didapat jumlah sampel penelitian sebanyak 450 subjek berusia 25 – 45 tahun di wilayah perkotaan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2,4% subjek yang memiliki tingkat asupan energi lebih, 56% subjek makan dengan bersama orang lain, 71,9% subjek makan dengan melakukan aktivitas lain, dan 54,9% subjek makanannya dimasakkan oleh orang lain. Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *social eating* (*eating companion*, *activity while eating*, *cooking practices*) dengan asupan energi (*p-value* berturut-turut: 0,605; 0,996; 0,555). Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *social eating* tidak berhubungan secara signifikan dengan asupan energi pada kelompok usia dewasa di wilayah perkotaan Indonesia.

Kata Kunci: *Activity While Eating*, *Cooking Practices*, *Eating Companion*, Perkotaan, *Social Eating*

ABSTRACT

Previous research indicates that individuals who engage in social eating tend to consume larger amounts of food and purchase foods with higher energy content than individuals who eat alone. This excess energy intake can lead to excess weight in a person, which can later have an impact on increasing the risk of developing various non-communicable diseases. Social eating factors found

to influence energy intake include eating companions, activity while eating, and cooking practices. This study aims to analyze the relationship between social eating factors and energy intake. The methodology used is quantitative research with a cross-sectional study design and data analysis using the chi-square test. The research sample was taken based on the Indonesian Food Barometer (IFB) study using a probability sampling technique with a systematic random sampling type, which then obtained a sample of 450 subjects aged 25-45 years in urban areas of Indonesia. The results showed that 2.4% of subjects had an excess energy intake, 56% of subjects ate with others, 71.9% of subjects ate while doing other activities, and 54.9% of subjects had their food cooked by others. The statistical test results showed no significant relationship between social eating (eating companion, activity while eating, cooking practices) and energy intake (p values: 0.605; 0.996; 0.555, respectively). It can be concluded that social eating factors are not significantly related to energy intake in adult age groups in urban areas of Indonesia.

Keywords: Activity While Eating, Cooking Practices, Eating Companion, Social Eating, Urban

PENDAHULUAN

Individu bisa memiliki cara makan yang berbeda saat sedang makan bersama orang lain dibandingkan saat makan sendirian. Secara khusus, individu cenderung makan dengan cara yang sama dengan orang yang makan bersamanya dan meniru apa saja serta seberapa banyak yang dikonsumsi oleh teman makan orang tersebut (Herman et al., 2019). Pada penelitian terdahulu ditemukan bahwa individu yang melakukan *social eating* mengonsumsi makanan lebih banyak dan membeli makanan berkalori lebih tinggi dibandingkan individu yang makan sendirian (Ruddock et al., 2021). Asupan energi yang dikonsumsi secara berlebih ini kemudian dapat meningkatkan tingginya risiko kelebihan berat badan pada seseorang (Hall & Kahan, 2022; Ruan et al., 2023). Dampak yang kemudian bisa disebabkan oleh kelebihan berat badan atau obesitas adalah meningkatkan risiko seseorang untuk terserang berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan kanker (Hruby & Hu, 2015; Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, 2018; Lauby-Secretan et al., 2016).

Pada penelitian yang dilakukan di China, ditemukan adanya perbedaan asupan energi pada perempuan di wilayah perkotaan (1927 kkal) dengan perempuan di wilayah pedesaan (1914,9 kkal) (Zhao et al., 2023). Hal ini sejalan dengan hasil survei Studi Diet Total (SDT) yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2014, yang menemukan bahwa berdasarkan lokasi tempat tinggalnya, secara nasional, proporsi penduduk dengan tingkat kecukupan energi lebih (≥ 130 kkal) lebih banyak ditemukan pada penduduk yang tinggal di perkotaan (6,9%) dibandingkan dengan penduduk yang tinggal di pedesaan (4,9%). Rata-rata asupan energi pada penduduk dewasa berumur 19-55 tahun di perkotaan lebih besar (1805 kkal) dibandingkan dengan penduduk dewasa dengan rentang umur yang sama yang berada di pedesaan (1695 kkal).

Pada penelitian terdahulu, ditemukan bahwa faktor *social eating* dapat memengaruhi asupan energi (Ruddock et al., 2021). Sementara, pada studi *Indonesian Food Barometer*, faktor-faktor yang termasuk ke dalam kategori

social eating di antaranya yaitu faktor *eating companion*, *activity while eating*, dan *cooking practices*. Perilaku makan seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor teman makan. Contohnya ketika kita sedang makan bersama orang lain, cara makan kita bisa berbeda dengan saat kita sedang makan sendirian (Higgs & Thomas, 2016). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada kelompok responden berusia 19-64 tahun di Korea Selatan, yang menemukan bahwa kualitas diet dari responden yang makan sendiri (*eating alone*) lebih rendah (di antaranya asupan energi yang kurang daripada yang dianjurkan) dibandingkan dengan responden yang makan bersama orang lain (*eating with others*) ($p < 0,05$) (Chae et al., 2018). Sementara itu, penelitian yang berasal dari Thailand menunjukkan bahwa seseorang yang makan sendirian lebih banyak ditemukan mengonsumsi porsi makan yang lebih sedikit (32%) dibandingkan dengan yang mengonsumsi porsi makan yang lebih banyak (8%) (Yiengprugsawan et al., 2015). Faktor lain yang juga bisa memengaruhi asupan gizi seseorang adalah *activity while eating*. Penelitian yang dilakukan di US pada responden berusia 19-66 tahun menemukan bahwa makanan yang dikonsumsi dengan melakukan aktivitas lain berupa *media consuming* (menonton TV dan video daring, mendengar *podcast* dan *audiobook*, serta melakukan *browsing* di internet) mengandung lebih banyak kalori (149,3 kkal) dibandingkan dengan makanan yang dikonsumsi tanpa melakukan aktivitas tersebut (Ellithorpe et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Brazil pada

responden berusia 18-28 tahun bahwa makan sambil melakukan aktivitas lain seperti bermain *handphone* bisa meningkatkan asupan kalori sebesar 15% (Gonçalves et al., 2019). Selain itu, faktor *cooking practices* juga ditemukan dapat memengaruhi asupan gizi seseorang. Seperti penelitian yang dilakukan di US pada responden berusia 20 tahun ke atas yang menemukan bahwa memiliki seseorang yang sering memasak di rumah (6-7 kali perminggu), berhubungan dengan total asupan energi yang lebih rendah (9054 kJ/hari) dibandingkan dengan memiliki seseorang yang jarang memasak (tidak pernah/hanya memasak seminggu sekali) di rumah (9627 kJ/hari) (Wolfson & Bleich, 2015).

Sementara di Indonesia sendiri belum banyak ditemukan penelitian terkait topik-topik ini. Berdasarkan hasil penelusuran penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa variabel *eating companion* belum secara langsung dikaitkan dengan variabel asupan energi tetapi baru dikaitkan dengan variabel status gizi dan kualitas diet. Kemudian, pada variabel *cooking practices* baru ditemukan penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara asupan energi pada orang yang memiliki seseorang yang sering memasak di rumah dengan yang jarang memasak di rumah, sementara peneliti ingin mencari tahu lebih lanjut terkait hubungan antara asupan energi pada orang yang melakukan kegiatan memasak sendiri di rumah, dengan orang yang makanannya dimasakkan oleh orang lain di rumah. Karena semua data terkait variabel-variabel ini tersedia pada laporan hasil survei *Indonesian Food Barometer* (IFB)

namun belum diolah lebih lanjut terkait hubungannya dengan asupan energi, maka peneliti tertarik untuk menganalisis dan mencari tahu lebih lanjut hubungan antara faktor-faktor *social eating* yang memengaruhi asupan energi (khususnya faktor *eating companion*, *activity while eating*, dan *cooking practices*) pada masyarakat perkotaan usia 25 – 45 tahun berdasarkan studi *Indonesian Food Barometer*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* di mana seluruh data dari variabel yang ada diambil melalui hasil studi *Indonesian Food Barometer (IFB)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh responden survei IFB di 6 wilayah perkotaan yang diambil dari 6 provinsi di Indonesia (Sumatera Barat, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Selatan) yaitu Bandung, Surabaya, Denpasar, DKI Jakarta, Makassar, dan Padang. Pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *systematic random sampling*, dimana data provinsi, wilayah perkotaan, desa, dusun dan individu diambil secara acak. Sampel yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini adalah seluruh responden survei IFB di 6 wilayah perkotaan yang diambil dari 6 provinsi di Indonesia (Sumatera Barat, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Selatan) yaitu Bandung, Surabaya, Denpasar, DKI Jakarta, Makassar, dan Padang, yang kemudian dipilih lagi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan

sebelumnya. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi semua subjek IFB yang berusia 25 – 45 tahun dan tinggal di wilayah perkotaan yang mengisi data kuesioner IFB berupa karakteristik subjek, *food recall* 1 x 24 jam, dan *cooking practices* dengan lengkap. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan, didapat jumlah sampel sebanyak 450 subjek.

Data karakteristik subjek yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah jenis tempat tinggal, jenis kelamin subjek, usia, etnis, status menikah, jumlah anak, jumlah anggota keluarga, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Sementara itu, variabel bebas yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah faktor-faktor *social eating* yang terdiri dari *eating companion*, *activity while eating*, dan *cooking practices*. Data *eating companion* dikumpulkan berdasarkan kuesioner *Food Recall* 1 x 24 jam, berisi tentang pertanyaan terkait makan sendiri (makan sendiri/sharing menu tetapi tidak duduk bersama) atau makan bersama orang lain (teman/keluarga) di setiap waktu makan utama yang kemudian dijumlahkan dan dikategorikan serta diberi kode 0 (nol) jika total *eating companion* 0 dan diberi kode 1 (satu) jika total *eating companion* ≥ 1 . Data *activity while eating* juga diperoleh menggunakan kuesioner *Food Recall* 1 x 24 jam, berisi tentang pertanyaan terkait hanya makan atau makan dengan melakukan aktivitas lain (menonton tv, mendengarkan musik, menggunakan *smartphone*, sambil bekerja, mengasuh anak, mengobrol, dan lainnya) di setiap waktu makan utama yang kemudian dijumlahkan dan dikategorikan serta

diberi kode 0 (nol) jika total *activity while eating* 0, dan diberi kode 1 (satu) jika total *activity while eating* ≥ 1 . Variabel *cooking practices* dikumpulkan dengan kuesioner *cooking practices* yang berisi pertanyaan terkait siapa yang biasanya memasak di rumah, dikategorikan dan diberi kode 0 (nol) jika memasak sendiri, dan diberi kode 1 (satu) jika dimasakkan oleh orang lain (istri, suami, kakek, nenek, teman, ibu, pembantu, dan lainnya). Kemudian, untuk variabel terikat yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah asupan energi yang diperoleh menggunakan kuesioner *Food Recall* 1 x 24 jam. Data total asupan energi yang diperoleh dalam sehari, sebelumnya akan dibandingkan terlebih dahulu

dengan data AKG yang akan disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia subjek, dan akan dihitung persentasenya. Kemudian hasil persentase AKG yang didapat akan dibagi ke dalam 2 kategori yaitu tingkat kecukupan energi berlebih ($\geq 130\%$ AKE) dan tingkat kecukupan energi tidak berlebih ($< 130\%$ AKE). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square* dengan $p < 0,05$. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/269/VI/2024.

HASIL

Tabel 1 menampilkan karakteristik subjek penelitian.

Tabel 1.
Karakteristik subjek penelitian

Variabel	N	%
Usia		
25 – 35 tahun	264	58,7
36 – 45 tahun	186	41,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	221	49,1
Perempuan	229	50,9
Provinsi		
Sumatera Barat	57	12,7
Jakarta	124	27,6
Jawa Barat	69	15,3
Jawa Timur	62	13,8
Bali	65	14,4
Sulawesi Selatan	73	16,2
Etnis		
Minangkabau dan etnis Sumatra/Melayu lainnya	63	14,0
Betawi	53	11,8
Sunda	77	17,1
Jawa	108	24,0
Bali	61	13,6
Semua etnis Sulawesi	71	15,8
Madura	10	2,2
Lainnya	7	1,6

Tabel 1. (Lanjutan)
Karakteristik subjek penelitian

Variabel	N	%
Status Pernikahan		
Single/tidak menikah	75	16,7
Menikah dan hidup bersama	353	78,4
Janda/duda	12	2,7
Bercerai	3	0,7
Menikah tapi hidup terpisah	7	1,6
Jumlah Anak		
Tidak punya anak	91	20,2
1 - 2 anak	245	54,4
3 - 4 anak	98	21,8
≥ 5 anak	16	3,6
Jumlah Anggota Keluarga		
1 orang	13	2,8
2 orang	31	6,8
3 - 5 orang	279	62,0
≥ 6 orang	127	28,2
Pendidikan		
Tidak bersekolah	5	1,1
Tidak lulus Sekolah Dasar (SD)	7	1,6
Lulus Sekolah Dasar (SD)	36	8,0
Lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP)	74	16,4
Lulus Sekolah Menengah Atas (SMA)	232	51,6
Diploma	35	7,8
S1	54	12,0
S2/S3	7	1,6
Pekerjaan		
Profesional	20	4,4
<i>White Collar</i>	196	43,6
<i>Blue Collar</i>	65	14,4
Pelajar/tidak bekerja	17	3,8
Ibu Rumah Tangga	152	33,8
Asupan Energi		
Tingkat kecukupan energi lebih	11	2,4
Tingkat kecukupan energi tidak berlebihan	439	97,6
Eating Companion		
<i>Eating with others</i>	252	56
<i>Eating alone</i>	198	44,0
Activity while Eating		
Makan dengan aktivitas lain	328	71,9
Hanya makan	122	27,1
Cooking Practices		
Memasak sendiri	203	45,1
Dimasakkan oleh orang lain	247	54,9

Tabel 1 menunjukkan mayoritas subjek berada di kategori usia 25 - 35 tahun (58,7%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (50,9%). Subjek kebanyakan berasal dari provinsi Jakarta (27,6%) dan kelompok etnis

terbanyak berasal dari Sunda (17,1%). Sebagian besar subjek sudah menikah/tinggal bersama pasangannya (78,4%) dengan sebagian besar subjek memiliki jumlah anak sebanyak 1 - 2 anak (54,4%) dan jumlah anggota

keluarga sebanyak 3 – 5 orang (62%). Hanya sebagian kecil subjek yang tidak bersekolah (1,1%) dan mayoritas subjek telah lulus SMA (51,6%). Sebagian besar subjek bekerja sebagai pekerja dalam kategori *white colar* (43,6%). Hasil analisis juga menemukan adanya sejumlah subjek yang memiliki tingkat asupan energi berlebih (2,4%). Sebagian besar subjek makan bersama dengan orang lain (56%), makan dengan melakukan aktivitas lain (71,9%), dan makanannya dimasakkan oleh orang lain (54,9%). Tabel 2 menunjukkan bahwa subjek dengan tingkat kecukupan energi lebih, cenderung lebih banyak ditemukan pada kelompok *eating with others* (2,8%) dibandingkan dengan kelompok *eating alone* (2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *eating companion* dengan asupan energi berlebih ($p=0,605$). Penelitian ini juga menemukan kesamaan jumlah proporsi subjek dengan tingkat kecukupan energi lebih pada kelompok subjek yang makan tanpa melakukan aktivitas lain dan pada kelompok subjek yang makan dengan melakukan aktivitas lain (2,4%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak

ada hubungan yang signifikan antara *activity while eating* dan asupan energi berlebih ($p=0,996$). Selain itu, pada hasil analisis variabel *cooking practices* ditemukan bahwa subjek dengan tingkat kecukupan energi lebih, cenderung lebih banyak berasal dari kelompok subjek yang makanannya dimasakkan oleh orang lain (2,8%) dibandingkan dengan kelompok subjek yang memasak makanannya sendiri (2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *cooking practices* dengan asupan energi berlebih ($p=0,555$).

DISKUSI

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel *eating companion* dengan asupan energi berlebih. Sementara jika melihat hasil analisis bivariat dari keseluruhan *eating companion* dan total asupan energi sehari, ditemukan bahwa subjek dengan tingkat kecukupan energi lebih, cenderung lebih banyak ditemukan pada kelompok *eating with others* (2,8%) dibandingkan dengan kelompok *eating alone* (2%).

Tabel 2.
Hasil analisis bivariat hubungan *social eating* dengan asupan energi

Variabel	Tingkat Kecukupan Energi				Total		p
	Lebih		Tidak Berlebih		n	%	
	n	%	n	%			
<i>Eating Companion</i>							
<i>Eating alone</i>	4	2,0	194	98,0	198	100	0,605
<i>Eating with others</i>	7	2,8	245	97,2	252	100	
<i>Activity while Eating</i>							
Hanya makan	3	2,4	120	97,6	123	100	0,996
Makan dengan melakukan aktivitas lain	8	2,4	319	97,6	327	100	
<i>Cooking Practices</i>							
Dimasakan oleh orang lain	7	2,8	240	97,2	247	100	0,555
Memasak sendiri	4	2,0	199	98,0	203	100	

Kemudian ditemukan juga adanya perbedaan rata-rata asupan energi pada kelompok subjek yang makan sendiri dengan yang makan bersama orang lain, dimana rata-rata asupan energi pada kelompok subjek yang makan bersama orang lain cenderung lebih banyak (1657,8 kkal) dibandingkan dengan yang hanya makan sendiri (1608,1 kkal). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada orang dewasa di Korea Selatan, yang menemukan bahwa ketika seseorang makan sendirian, maka kualitas dietnya lebih rendah (diantaranya asupan energi yang kurang daripada yang dianjurkan) dibandingkan dengan seseorang yang secara rutin makan bersama dengan orang lain. Hal ini kemudian dapat menyebabkan “*modern malnutrition*” pada orang tersebut, dimana tubuh tidak menerima asupan yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya (Chae et al., 2018).

Kemudian, jika melihat hasil uji univariat distribusi kategori *eating companion* subjek di setiap waktu makan, ditemukan bahwa kegiatan makan bersama orang lain (*eating with others*) banyak ditemukan pada waktu makan malam (37,6%), dan kegiatan makan sendiri lebih banyak ditemukan pada waktu makan siang (54%). Hasil analisis asupan energi setiap waktu makan menemukan adanya sedikit perbedaan rata-rata asupan energi di waktu makan siang dan makan malam, dimana rata-rata asupan makan siang sebesar 461,1 kkal sementara rata-rata asupan makan malam sebesar 419,9 kkal. Sebagian besar subjek melakukan kegiatan makan malam bersama dengan keluarganya (23,1%). Sejalan dengan

hasil ini, penelitian terdahulu menemukan bahwa ketika seseorang makan bersama dengan keluarganya, mereka makan dengan lebih banyak variasi makanan berupa buah dan sayur dibandingkan saat mereka makan sendiri atau bersama dengan orang lain (selain anggota keluarga). Hal ini menyebabkan orang yang memiliki anggota keluarga sebagai teman makannya cenderung memiliki status kesehatan yang baik dan IMT yang lebih rendah dibandingkan mereka yang makan tanpa anggota keluarga dikarenakan asupan makanan yang lebih beragam (Jeong et al., 2020; Rah et al., 2018).

Dalam penelitian ini juga tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *activity while eating* dengan asupan energi lebih secara statistik. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya perbedaan proporsi antara jumlah kelompok subjek yang makan sendiri dengan kelompok subjek yang makan dengan melakukan aktivitas lain (2,4%). Namun, jika melihat hasil analisis rata-rata asupan energi pada kelompok subjek berdasarkan *activity while eating*-nya, ditemukan bahwa rata-rata asupan energi pada kelompok subjek yang makan dengan melakukan aktivitas lain lebih besar (1656,8 kkal) dibandingkan dengan kelompok subjek yang hanya makan tanpa melakukan aktivitas lain (1580,4 kkal). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa distraksi saat makan dapat memengaruhi asupan makan yang selanjutnya melalui “*meal memory*” atau ingatan yang dimiliki seseorang saat sedang makan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di

Inggris menemukan bahwa subjek yang terdistraksi saat makan (karena bermain dan menonton TV) memiliki “*meal memory*” yang buruk sehingga meningkatkan asupan *snack* berupa biskuit yang mereka makan setelahnya (Higgs, 2015). Pada penelitian lain ditemukan bahwa, *snacking* (makan camilan) dapat berkontribusi pada total asupan energi yang tinggi (30-35%) dan keseimbangan energi yang positif, yang mana pada akhirnya hal ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Si Hassen et al., 2018).

Sementara berdasarkan uji univariat distribusi kategori *activity while eating* subjek berdasarkan tiap waktu makan, menunjukkan bahwa kegiatan makan dengan aktivitas lain banyak ditemukan pada waktu makan malam (52,4%) dengan aktivitas yang paling banyak dilakukan berupa menonton TV dan mendengarkan musik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa makanan yang dikonsumsi dengan melakukan aktivitas lain berupa *media consuming* (menonton TV dan video *online*, mendengar *podcast* dan *audiobook*, serta melakukan *browsing* di internet) mengandung lebih banyak kalori (149,3 kkal) dibandingkan dengan makanan yang dikonsumsi tanpa melakukan aktivitas tersebut (Ellithorpe et al., 2019). TV memiliki kemampuan mengalihkan perhatian seseorang yang sedang makan dengan cara mengaburkan sinyal (salah satunya sinyal yang didapat melalui indera *interoceptive*) yang biasanya mengindikasikan berakhirnya waktu makan, sehingga seseorang tersebut berakhir makan lebih banyak daripada

yang seharusnya (Braude & Stevenson, 2014).

Dalam penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *cooking practices* dengan asupan energi lebih. Dari hasil uji ini juga ditemukan bahwa proporsi subjek yang tingkat kecukupan energinya lebih, cenderung lebih banyak ditemukan pada kategori subjek yang makanannya dimasakkan oleh orang lain (2,8%) dibandingkan dengan yang memasak makanannya sendiri (2%). Jika dilihat proporsinya, sebagian besar subjek dimasakkan oleh isteri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mana pria lajang atau duda, memiliki risiko yang lebih tinggi untuk memiliki tingkat asupan yang rendah karena mereka biasanya tidak memiliki keterampilan dalam memilih dan menyiapkan makanan (Li, 2017). Kehadiran pasangan secara khusus meningkatkan asupan makanan dan pilihan makanan sehat pada pria (Tsubota-Utsugi et al., 2015).

Penelitian ini menggunakan data sekunder dari studi *Indonesian Food Barometer* (IFB) sehingga memiliki keterbatasan peneliti tidak memiliki kendali penuh atas variabel yang tersedia maupun metode pengukuran yang digunakan. Penggunaan *food recall* 1x24 jam berpotensi menimbulkan bias karena belum sepenuhnya merepresentasikan pola konsumsi harian subjek.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara *eating companion*, *activity while eating*, dan *cooking practices* dengan asupan energi

berlebih. Namun ditemukan adanya perbedaan rata-rata asupan energi pada subjek yang makan sendiri dengan yang makan bersama orang lain serta perbedaan rata-rata asupan energi pada subjek yang hanya makan tanpa melakukan aktivitas lain dengan yang makan dengan melakukan aktivitas lain. Dimana rata-rata asupan energi pada kelompok subjek yang makan bersama orang lain/subjek yang makan dengan melakukan aktivitas lain cenderung lebih banyak dibandingkan dengan yang hanya makan sendiri/hanya makan tanpa melakukan aktivitas lain. Oleh karena itu, diharapkan untuk lebih memperhatikan dan menjaga asupan makan ketika sedang makan bersama orang lain terutama di waktu makan malam, hindari konsumsi asupan karbohidrat dan lemak berlebih ketika mendekati waktu jam tidur. Selain itu juga lebih baik menghindari melakukan kegiatan lain saat makan agar tidak berakhir dengan makan berlebih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada *SEAMEO Regional Centre for Food and Nutrition (RECFON)*, yang telah mengizinkan penulis menggunakan data *Indonesian Food Barometer* sebagai data sekunder dalam penelitian ini. Serta kedua pembimbing penulis yaitu Ibu Anna Fitriani dan Ibu Fildzah Badzlina yang telah memberikan saran dan arahnya dalam mengolah data dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

Braude, L., & Stevenson, R. J. (2014). Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female

participants. *Appetite*, 76, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.005>

Chae, W., Ju, Y. J., Shin, J., Jang, S. I., & Park, E. C. (2018). Association between eating behaviour and diet quality: Eating alone vs. eating with others. *Nutrition Journal*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0424-0>

Ellithorpe, M. E., Eden, A., Hahn, L., Ulusoy, E., Yang, C. L., & Tucker, R. M. (2019). Meal-Concurrent Media Use is Associated with Increased Dietary Intake with no Evidence of Next Meal Compensation in Free-Living Adults. *Obesity*, 27(9), 1418–1422. <https://doi.org/10.1002/oby.22577>

Gonçalves, R. F. da M., Barreto, D. de A., Monteiro, P. I., Zangeronimo, M. G., Castelo, P. M., van der Bilt, A., & Pereira, L. J. (2019). Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiology and Behavior*, 204(February), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021>

Hall, K. D., & Kahan, S. (2022). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Medical Clinics of North America*, 106(1), 21–38. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2021.08.012>

Herman, C. P., Polivy, J., Pliner, P., & Vartanian, L. R. (2019). *Social Influences on Eating*. Springer Nature Switzerland AG.

Higgs, S. (2015). Manipulations of attention during eating and their effects on later snack intake. *Appetite*,

- 92, 287–294.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.033>
- Higgs, S., & Thomas, J. (2016). Social influences on eating. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 9, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.10.005>
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673–689.
<https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lauby-Secretan, B., Scoccianti, C., Loomis, D., Grosse, Y., Bianchini, F., & Straif, K. (2016). Body fatness and cancer—Viewpoint of the IARC Working Group. *New England Journal of Medicine*, 375(8), 794–798.
<https://doi.org/10.1056/NEJMs1606602>
- Li, C.-P. (2017). Gender Differences in Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice among Elderly People. *International Journal of Management*, 6(S1), 199–211.
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23.
<https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.324>
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13–18.
<https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1805>
- Ruan, Y., Zhu, Y., Zhang, Q., Li, S., & He, Y. (2023). Excessive energy intake and risk of overweight and obesity among adults: A population-based study. *Nutrients*, 15(3), 623.
<https://doi.org/10.3390/nu15030623>
- Ruddock, H. K., Brunstrom, J. M., & Higgs, S. (2021). The social facilitation of eating: why does the mere presence of others cause an increase in energy intake? *Physiology and Behavior*, 240(July), 113539.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113539>
- Si Hassen, W., Castetbon, K., Péneau, S., Tichit, C., Nechba, A., Lampuré, A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Méjean, C. (2018). Socio-economic and demographic factors associated with snacking behavior in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12966-018-0655-7>
- Siswanto, Permaesih, D., Lamid, A., et al. (2014). Survei konsumsi makanan individu Indonesia 2014. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan

RI.

- Suwinawati, E., Ardiani, H., & Ratnawati, R. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(2), 79–84. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i2.388>
- Tsubota-Utsugi, M., Kikuya, M., Satoh, M., Inoue, R., Hosaka, M., Metoki, H., Hirose, T., Asayama, K., Imai, Y., & Ohkubo, T. (2015). Living situations associated with poor dietary intake among healthy japanese elderly: The ohasama study. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 19(4), 375–382. <https://doi.org/10.1007/s12603-015-0456-5>
- Winasis, A., & Djuwita, R. (2023). Obesitas dan Kanker Payudara: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1501–1508. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3501>
- Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397–1406. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001943>
- Yiengprugsawan, V., Banwell, C., Takeda, W., Dixon, J., Seubsman, S. A., & Sleight, A. C. (2015). Health, happiness and eating together: what can a large Thai cohort study tell us? *Global Journal of Health Science*, 7(4), 270–277. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v7n4p270>
- Zhao, J., Zuo, L., Sun, J., Cheng, H., Guo, Z., & Zhang, X. (2023). Geographic and urban–rural disparities in dietary energy and macronutrient composition among women of childbearing age: Findings from the China Health and Nutrition Survey, 1991–2015. *Nutrition Journal*, 22(23), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00851-y>