

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, *EMOTIONAL EATING*
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

*Relation Among Level Of Stress, Emotional Eating With Nutritional Status In
Health Faculty Students At Muhammadiyah University Of Gresik*

¹*Talitha Safa Syafiqah, ¹Eka Srirahayu Ariestiningih, ¹Dwi Novri S.
¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Emotional eating is an urge to eat that appears as a response to negative emotions. This research aim to determine relationship among level of stress, emotional eating, and nutritional status in students at the Faculty of Health, Muhammadiyah University of Gresik. This research was conducted on 81 students. The measuring instruments used in this research used Perceived Sources Academy of Stress, the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) scale, anthropometric data and 2x24 hour Recall. Results: 93.8% of respondents experienced severe levels of stress, 45.7% of respondents experienced moderate emotional eating and 61.7% of respondents had normal nutrition status. This research explain a significant relationship among level of stress and emotional eating (Sig. of 0.001 (0.001 < 0.05). There is no significant relation among levels of stress, emotional eating and nutrition status (p= 0.700; p= 0.876).

Keywords: *Emotional eating, Stress, Nutrition status, College students*

ABSTRAK

*Emotional eating dapat dipahami sebagai dorongan makan yang timbul sebagai reaksi atas adanya emosi negatif. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui korelasi yang terjadi antara tingkatan stres, perilaku *emotional eating*, dan status gizi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini dilakukan pada 81 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Perceived Sources Academy of Stress, skala Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), data antropometri dan Recall 2x24 jam. Hasil: 93,8% responden mengalami tingkat stres berat, 45,7% responden mengalami *emotional eating* sedang dan 61,7% responden memiliki status gizi normal. Terjadi korelasi secara signifikan (nyata) antara tingkatan stres dengan perilaku *emotional eating* (Sig. sebesar 0,001 (0,001 < 0,05). Tidak terjadi korelasi secara nyata (signifikan) antara tingkatan stres, perilaku *emotional eating*, serta status gizi (p= 0,700; p= 0,876).*

Kata kunci: *Emotional eating, Stress, Status gizi, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, WHO melaporkan bahwa lebih dari 359 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit tidak menular peringkat keempat global (Wardhani, 2023). Di Indonesia, Pusat Kesehatan Masyarakat dan Gizi mencatat bahwa 985 dari 2.112 kasus bunuh diri antara 2012-2013 terjadi di kalangan remaja, dengan persentase 46%. Data Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan emosi pada remaja usia 15 tahun dari 6% (sekitar 12 juta jiwa) pada 2013 menjadi 9,8% (sekitar 14 juta jiwa) pada 2018, dengan Jawa Timur menyumbang 6,26% kasus. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey 2022 melaporkan bahwa 34,9% remaja menghadapi masalah mental, namun hanya 2,6% yang mengakses layanan konseling.

Penelitian ini berfokus pada fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Salah satu mahasiswa merasa tertekan oleh lingkungan perkuliahan karena kurangnya teman, kesulitan memahami materi kuliah, deadline

tugas yang singkat, dan berkurangnya waktu tidur. Untuk mengatasi stres, mahasiswa tersebut mengonsumsi makanan manis dan pedas sebagai bentuk coping mechanism, yang memberinya rasa rileks. Fenomena ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa lainnya.

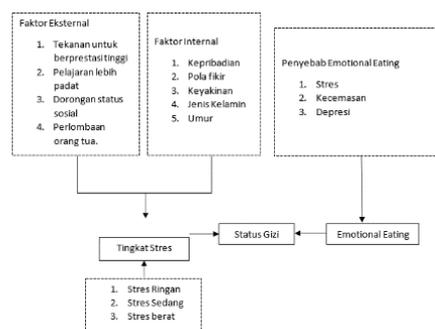
Stres akademik adalah masalah umum di kalangan mahasiswa, dipicu oleh faktor-faktor seperti kegagalan dalam tugas atau mata kuliah. Mahasiswa tingkat awal sering mengalami stres berat karena perubahan hidup dan adaptasi dengan lingkungan perkuliahan, sementara mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres tambahan akibat beban tugas akhir dan jadwal kuliah yang padat (Angesti & Manikam, 2020). Mahasiswa tingkat I dan III mengalami stres lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa tingkat II, yang lebih terlibat dalam aktivitas kampus seperti organisasi dan kompetisi (Adryana, 2020).

Faktor jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stres akademik. Mahasiswa perempuan (mahasiswa) mengalami stres 2,2 kali lebih berat daripada mahasiswa laki-laki (Yoga et.al., 2018). Perempuan

cenderung menggunakan perasaan untuk menghadapi persoalan dan sering beralih ke makanan saat stres, sementara laki-laki lebih cenderung menggunakan rokok atau alkohol (Purnomowardani et al., 2023). Stres akademik dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, kesal, hingga putus asa, yang sering kali mengarah pada perilaku *emotional eating*. Prevalensi mahasiswa dengan kondisi stres stres akademik di kawasan Asia berkisar antara 39,6% hingga 61,3%, sementara di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2017).

Dalam tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa dituntut untuk mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik, menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, dan memenuhi harapan orang tua. Mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi stres tambahan dari tugas akhir. Stres yang tidak terkendali dapat memicu perilaku pelarian seperti mengunyah makanan untuk mengurangi ketegangan akibat sekresi kortisol (Wijayanti, 2023). Menurut penelitian (Supriatiningrum, 2021) mengonsumsi kalori melebihi batas yang diperlukan oleh tubuh dapat

mengakibatkan obesitas. *Emotional eating*, sebagai mekanisme coping terhadap stres, dapat mempengaruhi pola makan dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang jika tidak dikendalikan (Pertiwi & Ulandari, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* dapat berubah menjadi pola makan maladaptif, yang merugikan kesehatan (Brytek-Matera, 2021). Kesimpulannya, fenomena *emotional eating* di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik menyoroti pentingnya analisis korelasi antara tingkatan stres, perilaku *emotional eating*, serta status gizi.



Gambar 1. Skema Kerangka Teori yang Digunakan

METODE PENELITIAN

Desain, lokasi, serta waktu penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis observasional analitis dan desain *cross sectional*. Penelitian berlangsung pada Juni 2024. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Kampus Universitas Muhammadiyah Gresik, tepatnya di Fakultas Kesehatan. Terletak di Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Tlogobendung, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress*, kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*, *Food recall 2x24 jam*, timbangan injak, buku foto makanan, mirotoa, serta lembar identitas mahasiswa yang berisikan nama, jenis kelamin, usia, semester, dan data antropometri.

Analisis data yaitu:

1. Analisis univariat,
2. Analisis bivariat, dan
3. Analisis multivariat

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai populasi adalah mahasiswa aktif di Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, sejumlah 518 orang dengan rincian sebagai berikut.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan melalui penerapan teknik *proportionate stratified random sampling/probability sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 mahasiswa dari program studi yang sebelumnya telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisa Univariat

a. Tingkat Stres

Berikut tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat I, II, dan III.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II, III

No.	Tingkat Stres	n	%
1.	Ringan	3	3,7
2.	Sedang	2	2,5
3.	Berat	76	93,8
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 1. memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang memiliki Stres Ringan sebanyak 3 orang dari mahasiswa Tingkat II.

Terdapat 2 orang yang mengalami Stres Sedang dari mahasiswa Tingkat I dan II dan terdapat 76 orang dari mahasiswa Tingkat I, II, dan III yang mengalami stres berat.

b. Emotional Eating

Berikut Mahasiswa Tingkat I, II, dan III yang Mengalami Emotional Eating.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Emotional Eating

No.	Emotional Eating	n	%
1.	Rendah	12	14,8
2.	Sedang	37	45,7
3.	Tinggi	32	39,5
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 2. memberikan penjelasan bahwa mahasiswa yang mengalami Emotional Eating pada kategori Rendah berjumlah 12 orang (14,8%), dalam kategori sedang sejumlah 37 orang (45,7%) dan yang mengalami Emotional Eating dalam kategori Tinggi sejumlah 32 orang (39,5%).

c. Status Gizi

Berikut Status Gizi Mahasiswa Tingkat I, II dan III:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Tabel 3. menyajikan gambaran bahwa mahasiswa yang dengan status gizi Sangat Kurus sejumlah 6 orang (7,4%), yang memiliki Status Gizi Kurus sejumlah 14 orang (17,3%),

Sedangkan 50 orang (61,7%) mahasiswa emiliki status gizi kategori normal, mahasiswa yang memiliki status gizi Overweight 4 orang (4,9%) dan mahasiswa yang memiliki status gizi Obesitas sejumlah 7 orang (8,6%).

d. Jumlah Asupan Makronutrient Asupan zat gizi makro dan energi yang diserap oleh tubuh responden diukur melalui Food Recall 2x24 jam yang dilakukan dengan membuat catatan yang berisi jenis serta banyaknya sesuatu yang dimakan oleh responden (mahasiswa) jangka waktu 24 jam terakhir. Pengukuran Food Recall dilakukan dua kali pengambilan data dan dilakukan dihari yang berbeda.

1. Asupan Energi

Berikut rata-rata asupan energi dari Mahasiswa Tingkat I, II dan III

Tabel 4. Rata-Rata Asupan Energi

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Asupan Energi	461 kkal	3351 kkal	1930,83 kkal	492,106

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 4. menjelaskan bahwa asupan energi terendah pada responden sebanyak 461 kkal dan asupan energi tertinggi responden sebanyak 3351 kkal. Sementara itu, rata-rata asupan energi responden yakni 1930.83 kkal dengan standar

deviasi 492.106. Berikut distribusi frekuensi berdasarkan asupan energi mahasiswa tingkat I, II, dan III.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Energi

No.	Kategori Asupan	n	%
1.	Defisit Berat	18	22,2
2.	Defisit Sedang	13	16
3.	Defisit Ringan	19	23,5
4.	Normal	28	34,6
5.	Berlebih	3	3,7
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 5 memberikan gambaran dapat dipahami bahwa mayoritas responden memiliki asupan energi dalam kategori normal, yaitu 28 orang (34,6%).

2. Asupan Protein

Berikut rata-rata asupan protein dari Mahasiswa Tingkat I, II dan III

Tabel 6. Rata-Rata Asupan Protein

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Asupan Protein	27,5 gr	122,7 gr	78,147 gr	21,6374

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 6. memberikan penjelasan bahwa asupan protein terendah sejumlah 27,5 gr sedangkan asupan protein tertinggi sebanyak 122,7 gr. Rata-rata asupan protein sejumlah 78,147 gr dengan standar deviasi sejumlah 21,6374. Berikut distribusi frekuensi berdasarkan asupan protein mahasiswa Tingkat I, II, dan III.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Asupan Protein

No.	Kategori Asupan	n	%
1.	Defisit Berat	4	4,9
2.	Defisit Sedang	5	6,2
3.	Defisit Ringan	2	2,5
4.	Normal	22	27,2
5.	Berlebih	48	59,3
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 7. memberikan gambaran bahwa mayoritas responden memiliki asupan protein dalam kategori berlebih, yaitu sejumlah 48 orang (59,3%).

3. Asupan Lemak

Berikut rata-rata asupan lemak dari Mahasiswa Tingkat I, II dan III

Tabel 8. Rata-Rata Asupan Lemak

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Asupan Lemak	20,9 gr	215,8 gr	90 gr	40,5704

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 8. menunjukkan bahwa asupan lemak terendah pada responden sejumlah 20,9 gr dan asupan lemak tertinggi responden sebanyak 215,8 gr. Sedangkan rata-rata asupan lemak responden sebanyak 90 gr dengan nilai standar deviasi sebesar 40,5704. Berikut distribusi frekuensi berdasarkan asupan lemak mahasiswa tingkat I, II dan III.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak

No.	Kategori Asupan	n	%
1.	Defisit Berat	5	6,2
2.	Defisit Sedang	6	7,4
3.	Defisit Ringan	7	8,6
4.	Normal	21	25,9
5.	Berlebih	42	51,9
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 9. menggambarkan bahwa sebagian responden memiliki asupan lemak berlebih, yakni sejumlah 42 orang (51,9%).

4. Asupan Karbohidrat

Berikut rata-rata asupan karbohidrat dari Mahasiswa Tingkat I, II dan III

Tabel 10. Rata-Rata Asupan Karbohidrat

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Asupan Karbohidrat	37,8 gr	452 gr	201,547 gr	68,0793

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 10 memuat informasi bahwa asupan karbohidrat terendah didapatkan sejumlah 37,8 gr dan asupan karbohidrat tertinggi pada responden sebanyak 452 gr. Sedangkan rata-rata asupan karbohidrat responden sebesar 201,547 gr dengan standar deviasi 68,0793. Berikut distribusi frekuensi berdasarkan asupan karbohidrat mahasiswa tingkat I, II, dan III.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat

No.	Kategori Asupan	n	%
1.	Defisit Berat	69	85,2
2.	Defisit Sedang	8	9,9
3.	Defisit Ringan	2	2,5
4.	Normal	2	2,5
5.	Berlebih	0	0
Total		81	100

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 11 menyajikan informasi bahwa terdapat asupan karbohidrat tertinggi pada kategori defisit berat sejumlah 69 orang (85,2%).

Analisa Bivariat

a. Korelasi Tingkatan Stres dengan Emotional Eating

Berikut adalah korelasi yang terjadi antara tingkatan stres dengan perilaku Emotional Eating menggunakan uji korelasi Spearman Rank:

Tabel 12. Korelasi Antara Tingkatan Stres dengan Perilaku Emotional Eating

Tingkat Stres	Emotional Eating			Total	Sig.	r
	Rendah	Sedang	Tinggi			
	n	n	n	n		
Ringan	3	0	0	3		
Sedang	1	1	0	2	0,001	**0,356
Berat	8	36	32	76		
Total	12	37	32	81		

Sumber: (Data Primer 2024)

Berdasarkan tabel 12. nilai Sig ditemukan senilai 0,001 ($0,001 < 0,05$). Hal tersebut mengindikasikan terjadinya korelasi secara nyata atau signifikan antara Tingkat Stres dengan Emotional Eating. Koefisien korelasinya ditemukan sebesar 0,356. Artinya, ada korelasi yang begitu kuat

antara tingkatan stres serta *emotional eating* dengan hubungan satu arah atau positif.

b. Korelasi Tingkatan Stres dengan Status Gizi

Berikut merupakan korelasi yang terjadi antara tingkatan stres dan status gizi setelah dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank:

Tabel 13. Korelasi Tingkat Stres dengan Status Gizi

Emotional Eating	Status Gizi					Total	Sig	r
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Overweight	Obesitas			
	n	n	n	n	n			
Ringan	0	2	8	1	1	12	0,740	0,026
Sedang	3	9	21	1	3	37		
Tinggi	3	3	21	2	3	32		
Total	6	14	50	4	7	81		

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 13. menjelaskan bahwa nilai Sig. diperoleh sebesar 0,818 ($0,818 > 0,05$), maka disimpulkan bahwa tidak terjadi korelasi secara signifikan antara tingkatan stres yang dialami oleh responden dengan status gizi mereka. Koefisien korelasinya berada pada nilai 0,026 yang mengindikasikan terjadinya korelasi dengan tingkat keeratan sangat lemah antara variabel bobot stres serta variabel status gizi dengan hubungan satu arah atau positif.

c. Korelasi Antara Perilaku *Emotional Eating* dan Status Gizi Mahasiswa

Berikut merupakan korelasi antara *Emotional Eating* dengan status gizi setelah dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank:

Tabel 14. Korelasi Emotional Eating dengan Status Gizi

Tingkat Stres	Status Gizi					Total	Sig	r
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Overweight	Obesitas			
	n	n	n	n	n			
Ringan	0	1	2	0	0	3	0,818	0,026
Sedang	0	0	2	0	0	2		
Berat	6	13	46	4	7	76		
Total	6	14	50	4	7	81		

Sumber: (Data Primer 2024)

Berdasarkan tabel 14, didapatkan nilai Sig. sebesar 0,740 ($0,740 > 0,05$), maka indikasinya tidak terjadi korelasi secara nyata atau signifikan di antara Emotional Eating dengan Status Gizi. Koefisien korelasinya ditemukan sebesar 0,037 yang berarti terjadi korelasi yang lemah sekali perilaku variabel emotional eating serta status gizi dengan arah hubungan positif atau satu arah.

Analisa Multivariat

a. Korelasi Antara Tingkatan Stres serta Emotional Eating dengan Status Gizi

Berikut merupakan Korelasi Tingkat Stres, perilaku Emotional Eating, dan Status Gizi menggunakan Uji Regresi Linear Berganda.

Tabel 15. Korelasi Antara Tingkat Stres serta Perilaku Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa

Gizi	
Coefficients	
	Sig.
Tingkat Stres	.700
Emotional Eating	.876

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 15 didapatkan bahwa variabel tingkat stres dengan signifikan sebesar $0,700 \geq 0,05$, artinya, H_0 diterima Pada variabel emotional eating, nilai signifikan sebesar $0,876 \geq 0,05$, artinya H_0 diterima. Oleh karena H_0 diterima maka, tidak terjadi korelasi di antara level stres serta perilaku emotional eating dengan status gizi pada responden.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

1. Tingkat Stres

Mayoritas responden (93,8%) mengalami stres berat, terutama mahasiswa tingkat III, akibat tekanan tinggi seperti penyelesaian tugas akhir. Stres ringan (3,7%) dan sedang (2,5%) dialami oleh mahasiswa tingkat I dan II. Penyebab stres akademik meliputi cara mengajar dosen,

jadwal perkuliahan, dan ujian praktikum .

2. Emotional Eating

Sebanyak 39,5% mahasiswa mengalami emotional eating tinggi, lebih sering terjadi pada perempuan yang cenderung melampiaskan stres dengan makanan. Sebaliknya, laki-laki lebih memilih merokok, minum alkohol, atau bermain game. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa emotional eating hanya memberikan kenyamanan sementara .

3. Status Gizi

Mayoritas mahasiswa (61,7%) memiliki status gizi normal, sementara beberapa lainnya mengalami gizi kurang atau obesitas. Penyebab obesitas seringkali adalah konsumsi kalori berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular .

4. Asupan Makronutrien

a. Asupan Energi: Rata-rata 1.930 kkal per hari, masih dalam kategori normal meski sedikit di bawah AKG (2.250 kkal).

- b. Asupan Protein: Rata-rata 78 gram, melebihi kebutuhan AKG (60 gram), disebabkan oleh konsumsi lauk berlebih.
- c. Asupan Lemak: Rata-rata 90 gram, melebihi AKG (65 gram), banyak berasal dari makanan yang digoreng.
- d. Asupan Karbohidrat: Rata-rata 201 gram, jauh di bawah kebutuhan AKG (360 gram), disebabkan oleh konsumsi nasi yang rendah.

2. Analisis Bivariat

1. Korelasi Antara Tingkatan Stres dengan Emotional Eating
Koefisien korelasi antara tingkatan stres dengan perilaku emotional eating adalah 0,356** dengan nilai Sig. 0,001 ($p < 0,05$). Mengindikasikan bahwa terjadi korelasi secara nyata (signifikan) antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating. Hal ini dikarenakan ketika mengalami stres, mahasiswa akan melakukan emotional eating Penelitian serupa oleh (Rahim, Prasetya, 2022) menemukan korelasi signifikan (r

= 0,328, $p = 0,001$) pada mahasiswa tingkat akhir. Emotional eating dipicu oleh peningkatan hormon ghrelin selama stres, dengan perempuan lebih rentan karena memiliki lebih banyak reseptor mood dan cenderung menggunakan coping emosional.

2. Korelasi Antara Tingkatan Stres dengan Status Gizi

Korelasi antara tingkat stres dan status gizi sangat lemah (koefisien korelasi = 0,026) dan tidak signifikan ($p = 0,818$). Artinya, tidak terjadi korelasi antara tingkatan stres dengan status gizi. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung melakukan aktivitas fisik sehingga tidak mempengaruhi status gizi. Penelitian (Syahrainy et.al, 2023) dan (Muzdalifah, 2021) juga tidak menemukan korelasi signifikan antara kedua variabel ini, mengindikasikan bahwa faktor lain seperti asupan gizi dan aktivitas fisik lebih berperan.

3. Korelasi Antara Perilaku Emotional Eating dengan Status Gizi

Korelasi antara perilaku emotional eating dan status gizi sangat lemah (0,037) dan tidak signifikan ($p = 0,740$). Artinya, tidak terjadi korelasi antara perilaku emotional eating dengan status gizi mahasiswa. Sebagian besar subjek memiliki asupan zat gizi yang tidak berlebih dan banyak yang melampiaskan emosi negatif melalui aktivitas lain selain makan. Penelitian ini sejalan dengan (Permana et.al, 2024) dan (Wijayanti et.al, 2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa emotional eating tidak memiliki pengaruh kuat terhadap asupan gizi dan status gizi.

3. Analisis Multivariat

Korelasi antara tingkatan stres, perilaku emotional eating, serta status gizi

Tingkat stres ($p = 0,700$) dan emotional eating ($p = 0,876$) tidak memiliki korelasi signifikan dengan status gizi (H_0 diterima). Hal ini disebabkan oleh mayoritas mahasiswa memiliki status gizi berkategori normal, mampu mengelola stres dengan baik, dan tidak mengalami emotional eating dalam jangka panjang. Penelitian oleh (Sukianto

et.al, 2020) juga menemukan bahwa tidak terjadi korelasi secara nyata (signifikan) antara level stres serta perilaku emotional eating dengan status gizi yang terjadi pada diri mahasiswa terkait. Status gizi normal tercapai ketika asupan makanan memenuhi kebutuhan tubuh, sementara kekurangan atau kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit.

KESIMPULAN

Penelitian terkait korelasi tingkat stres, perilaku emotional eating, dan status gizi pada 81 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (87,7%) dan sebagian besar berada pada tingkat II (58%) dengan usia 18-24 tahun. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (93,8%) dan emotional eating pada tingkat sedang (45,7%). Sebagian besar memiliki status gizi normal (61,7%), namun asupan makronutrien seperti energi, protein, dan lemak umumnya masuk kategori berlebih, sementara asupan karbohidrat sebagian besar defisit berat (85,2%). Studi ini menemukan

adanya korelasi kuat antara level stres dengan perilaku emotional eating ($r = 0,356$, $p = 0,001$), tetapi tidak ada korelasi secara nyata (signifikan) antara level stres dan status gizi ($r = 0,026$, $p = 0,818$), atau antara perilaku emotional eating dan status gizi ($r = 0,037$, $p = 0,740$). Analisis multivariat juga menunjukkan bahwa tidak ada korelasi secara nyata (signifikan) antara tingkat stres, perilaku emotional eating, dan status gizi ($p = 0,700$ dan $p = 0,876$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin mempersembahkan ucapan terima kasih banyak kepada Ibu Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih, M.Pd dan Ibu Dwi Novri Supriatiningrum S.Pd, M.Kes. atas bimbingan dan arahan yang berharga selama berlangsungnya penelitian ini. Ucapan terima kasih turut saya persembahkan untuk kedua orang tua atas dukungan dan doa yang tiada henti mengiringi. Terima kasih juga tak lupa terucap untuk teman-teman yang senantiasa memberikan semangat serta kontribusi dalam berbagai hal selama penelitian ini. Terakhir, saya sangat berterima kasih kepada pasangan saya, yang telah

memberikan dukungan emosional dan motivasi sepanjang perjalanan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, *et. al.* 2020. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, Vol. 9, hal. 142—149.
- Ambarwati, *et. al.* 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5, hal. 40—47.
- Angesti, Manikam. 2020. Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas M.H Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 12(1), hal. 1—14.
- Ariestiningsih, Syarifah. 2024. Factors that Cause Unhealthy Eating Behavior in Generation (Gen) Z of Indonesia: a Case Study. *Formosa Journal of Applied Sciences (FJAS)*, Vol. 3(1), hal. 413—426.
- Brytek-Matera. 2021. Negative Affect and Maladaptive Eating Behavior as a Regulation

- Strategy in Normal-Weight Individuals: A Narrative Review. *Jurnal Sustainability*, Vol. 13, hal. 1—15.
- Djoar, Anggarani. 2024. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Jambura Health and Sport Journal*, Vol. 6(1), hal. 52—59.
- Miliandani, Meilita. 2021. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal AFIAT Kesehatan dan Anak*, Vol. 7(1), hal. 31—43.
- Muzdalifah. 2021. Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Hakim PPKH-KMMI Lombok Barat.
- Permana et.al. 2024. Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Gizi Dietetik*, Vol. 3(1), hal. 1—7.
- Pertiwi, Ulandari. 2023. Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2(1), hal. 251—259.
- Purnomowardani et.al. 2023. Mengenal Stress Eating, Keinginan Makan Berlebih saat Stres. Retrieved from <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-stress-eating>.
- Rahim, Prasetya. 2022. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, Vol. 3(2), hal. 1—6.
- Sukianto et.al. 2020. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, Vol. 3(2), hal. 113—122.

Supriatiningrum. 2021. Faktor Resiko Wanita Obesitas Pada Status Sosial Ekonomi Menengah Ke Bawah. *GHIDZA MEDIA JURNAL*, hal. 163—168.

Syahrainy et.al. 2023. Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition*, Vol. 2, hal. 56—65.

Wardhani. 2023. *BRIN Bahas Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia dari Aspek Psikososial*. Retrieved from <https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial>.

Wijayanti, R. 2023. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa UNY. *SKRIPSI*.