

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nurul Fadilah^{1*}, Lailatul Muniroh², Shamarayunda Zulkarnain³

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga^{1,2,3}

*Corresponding Author : nurul.fadilah-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan masalah *overweight* dan obesitas pada individu 18 tahun ke atas dari 2007 hingga 2018. Meski mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat telah memperoleh pengetahuan tentang kesehatan dan gizi selama perkuliahan, permasalahan gizi masih terjadi. Penyusunan skripsi membawa kendala dan tuntutan, meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Makanan sering dijadikan pelarian untuk mengatasi tekanan, dan memicu perilaku makan *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres, *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini berjenis observasional dengan desain *cross-sectional* di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Sampel berjumlah 53, diambil melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui *Google-form* yang mencakup karakteristik responden, kuesioner tingkat stres dan *emotional eating*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson melalui SPSS versi 25. Hasilnya menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (54,3%), melakukan *emotional eating* (67,4%) dan 43,4% memiliki status gizi kurang baik. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres ($p=0,040$) dan *emotional eating* ($p=0,010$) dengan status gizi. Kesimpulannya, mahasiswa tingkat akhir dengan status gizi kurang baik cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dan melakukan *emotional eating* dibandingkan dengan yang memiliki status gizi normal. Disarankan bagi responden untuk melakukan manajemen stres, mengonsumsi makanan sehat, serta berolahraga teratur.

Kata kunci : *emotional eating*, kualitas tidur, status gizi, stres akademik

ABSTRACT

The 2018 Riskesdas results show an increase in *overweight* and *obesity* in individuals 18 years and older from 2007 to 2018. Although students of the Faculty of Public Health have gained knowledge about health and nutrition during lectures, nutritional problems still occur. Thesis preparation brings constraints and demands, increasing stress levels in final year students. Food is often used as an escape to cope with pressure, and triggers *emotional eating* behavior. This study aims to analyze the relationship between stress levels, *emotional eating* and nutritional status in final year students. This study was an observational type with a *cross-sectional* design at the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga. The sample amounted to 53, taken through *proportional random sampling* technique. Data were collected through *Google-form* which included respondent characteristics, stress level and *emotional eating* questionnaires. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress levels (54.3%), practiced *emotional eating* (67.4%) and 43.4% had poor nutritional status. There is a significant relationship between stress level ($p=0.040$) and *emotional eating* ($p=0.010$) with nutritional status. In conclusion, final year students with poor nutritional status tend to experience higher stress levels and *emotional eating* compared to those with normal nutritional status. It is recommended for respondents to carry out stress management, eat healthy foods, and exercise regularly.

Keywords : *emotional eating*, nutritional status, stress level

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi merupakan salah satu permasalahan kesehatan terbesar di Indonesia. Gizi kurang dan gizi berlebih merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada usia dewasa. Status gizi merupakan salah satu ukuran yang menentukan apakah suatu negara dapat

disebut sebagai negara maju atau berkembang. Sebagai negara berkembang, gizi buruk telah terjadi selama bertahun-tahun di Indonesia, namun perkembangan ekonomi, perubahan kebiasaan konsumsi, dan kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan peningkatan angka gizi lebih di Indonesia (Marpaung et al., 2015). Perkiraan peningkatan angka *overweight* dan obesitas di seluruh dunia yaitu disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain peningkatan konsumsi makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula serta rendah vitamin dan mineral (Hasdinah, 2014).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk usia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan dari tahun 2007 hingga 2018, dengan kelebihan berat badan meningkat sebesar 8,6-13,6% dan obesitas meningkat sebesar 10,5-21,8%. Misalnya saja, beberapa penelitian yang dilakukan di Bosnia menunjukkan bahwa 19,0% pelajar Bosnia mempunyai masalah gizi berlebih (Delvarianzadeh et al., 2016). Demikian pula di Iran sebesar 17,8% (Najarkolai et al., 2015) dan 21% di Malaysia (Hakim et al., 2012). Sementara itu, menurut penelitian yang dilakukan di Pakistan (Zaheer et al, 2023), 20% siswa mengalami masalah gizi karena berat badan kurang.

Perubahan status gizi dapat diketahui dari hasil indeks massa tubuh (IMT). IMT adalah suatu metode *screening* atau pengukuran yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh berdasarkan berat badan dan tinggi badan dan dihitung menggunakan rumus IMT. Umumnya IMT berlaku untuk status gizi orang dewasa. IMT ini memiliki beberapa kategori seperti berat badan kurang (*underweight*), berat badan normal, kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas. Perubahan status gizi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya, seperti stres dan kualitas tidur (Allen et al, 2020).

Stres merupakan reaksi fisik dan emosional seseorang ketika terjadi perubahan lingkungan yang memerlukan adaptasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Umam (Manginte, 2015), stres didefinisikan sebagai keadaan internal yang berpotensi membahayakan dan tidak terkendali yang disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan atau situasi sosial. Di akhir masa studi, mahasiswa tahun terakhir harus melengkapi persyaratan akademik seperti menulis skripsi. Skripsi merupakan prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat dan diterapkan secara cermat oleh mahasiswa sarjana pada akhir studinya berdasarkan penelitian, tinjauan literatur, atau pengembangan masalah (Farmono & Hasan, 2005).

Dalam proses penyusunan skripsi, tidak jarang mahasiswa menemui berbagai kendala dan persyaratan, seperti: Misalnya: kesulitan mencari judul, sering melakukan revisi atau takut bertemu pembimbing, terbatasnya waktu penelitian, kesulitan mencari pembimbing, dan lain-lain (Maritapiska dalam Wulandari, 2016). Hal ini dapat menjadi stresor bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, tenggat waktu penelitian juga dapat menjadi sumber stres, karena siswa berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan makalahnya dengan cepat. Jika Anda tidak dapat menyelesaikan makalah Anda dalam batas waktu ini, Anda akan dikeluarkan dari ujian. Jika siswa tidak mampu mengatasi stresor melalui coping yang tepat, maka siswa dapat menjadi rentan terhadap stres (Miliandani & Meilita, 2021).

Stres yang dialami mahasiswa pada tahun terakhir membuat mereka sulit berkonsentrasi pada perkuliahan, termasuk proses konsultasi dengan dosen pembimbing, sehingga menyebabkan mereka kehilangan minat dan motivasi, dan pada akhirnya menunda penyusunan skripsinya atau mungkin memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Pada penelitian ini diberikan batasan masalah dengan memfokuskan pada stres yang diteliti merupakan stres akademik. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir? Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini berjenis penelitian observasional analitik dan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang tergolong mahasiswa tidak tepat waktu (MTTW) S1 angkatan 2018, 2017 dan 2016 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sebanyak 154 mahasiswa yang terbagi atas 55 mahasiswa Prodi Gizi dan 99 mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang beralamat di Jl. Mulyorejo Kampus C Unair Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* melalui *google form* dan *personal chat Whatsapp* pada sampel yang terpilih. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Februari hingga bulan Juni 2023. Variabel independen (bebas) dari penelitian ini adalah *emotional eating* dan tingkat stres akademik, sedangkan Variabel dependen (terikat) dari penelitian ini adalah status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Data primer diambil dengan menggunakan wawancara melalui kuesioner pada media *online google form*. Kuesioner disebarikan melalui grup sosial media mahasiswa yang terpilih menjadi responden. Untuk data antropometri akan dilakukan dengan cara *self-report* oleh responden dengan menggunakan timbangan berat badan dan *Microtoise* yang ada di rumah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga kuesioner yaitu kuesioner EADES untuk mengetahui *emotional eating* responden, Selanjutnya kuesioner PASS untuk mengetahui tingkat stres akademik responden. Kemudian kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program statistik komputer yaitu SPSS. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskriptif dan inferensial.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan Sertifikat Nomor 736/HRECC.FODM/VII/2023.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Karakteristik		
Usia		
Rata-rata ± SD	23,43± 0,86	
Minimal	22	
Maksimal	25	
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	15	32,6
Perempuan	31	67,4
Prodi		
S1 Kesehatan Masyarakat	30	65,2
S1 Gizi	16	35,8
Angkatan		
2016	9	19,6
2017	12	26,1
2018	25	54,3
Tempat Tinggal		
Rumah Orang Tua	26	56,5
Kos/Kontrak	20	43,5

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata responden berusia $23,43 \pm 0,86$ tahun dengan usia minimal 22 tahun dan maksimal 25 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 67,4%. Kemudian, 65,2% responden berasal dari prodi Kesehatan Masyarakat, sedangkan prodi Gizi sebesar 35,8%. Masih terdapat mahasiswa dengan batas waktu studi (BWS) yaitu sebesar 19,6%, sedangkan 80,4% merupakan mahasiswa tidak tepat waktu (MTTW). Sebesar 56,5% mahasiswa tingkat akhir mengerjakan skripsi/tugas akhir di rumah orangtua, sedangkan 43,5% mengerjakan skripsi di kontrakan/kos.

Tingkat Stress Akademik

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Tingkat Stress	n	%
Stress Tingkat Rendah	8	17,4
Stress Tingkat Sedang	25	54,3
Stress Tingkat Tinggi	13	28,3
Total	46	100
Rata-Rata \pm SD	$45,2 \pm 9,2$	
Minimal	26	
Maksimal	62	

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki stress tingkat sedang sebesar 54,3%, namun responden dengan stress tingkat tinggi sebesar 28,3%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stress responden $45,2 \pm 9,2$ dengan skor minimal 26 dan skor maksimal 62.

Emotional Eating

Tabel 3. Distribusi Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Perilaku Emotional Eating	n	%
Emotional Eating	31	67,4
Tidak Emotional Eating	15	32,6
Total	46	100
Rata-Rata \pm SD	$67,7 \pm 9,1$	
Minimal	50	
Maksimal	92	

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami *emotional eating* sebesar 67,4%, sedangkan untuk yang tidak mengalami *emotional eating* sebesar 32,6%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata skor *emotional eating* responden $67,7 \pm 9,1$ dengan skor minimal 50 dan maksimal 92.

Status Gizi

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Status Gizi	n	%
Kurus	3	6,5
Normal	22	47,8
Gemuk	7	15,2
Obesitas	14	30,4
Total	46	100
Rata-Rata \pm SD	$24,8 \pm 5,4$	
Minimal	17,30	
Maksimal	40,39	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi lebih sebesar 45,6% dengan responden dengan status gizi gemuk sebesar 15,2% dan status gizi obesitas sebesar 30,4%. Mayoritas responden memiliki status gizi normal sebesar 47,8. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata *Body Mass Index* responden $24,8 \pm 5,4$ dengan skor Z score minimal 17,30 dan maksimal 40,39.

Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Tingkat Stress	Status Gizi								Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tingkat Stress Rendah	1	12,5	5	62,5	1	12,5	1	12,5	8	100
Tingkat Stress Sedang	1	4,0	14	56,0	3	12,0	7	28,0	25	100
Tingkat Stress Tinggi	1	7,7	3	23,1	3	23,1	6	46,2	13	100
<i>p-value</i>	0,040									
<i>r-value</i>	0,304									
RR	1,900									

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stress tingkat tinggi memiliki status gizi lebih sebesar 69,3% dengan status gizi gemuk 23,1% dan status gizi obesitas sebesar 46,2%, kemudian pada stress tingkat sedang sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal sebesar 56,0% dan pada stress tingkat rendah sebagian besar dialami oleh mahasiswa dengan status gizi normal sebesar 62,5%. Hasil uji korelasi pearson pada hubungan tingkat stress akademik dan status gizi menunjukkan hasil *p-value* 0,040. Sehingga nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Untuk nilai koefisien korelasi adalah 0,304 dan bernilai positif yang artinya kekuatan hubungan antara variabel tingkat stress akademik dan status gizi lemah dan arah hubungan searah yaitu semakin tinggi tingkat stress akademik maka kecenderungan untuk memiliki status gizi lebih. Selain itu nilai RR menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi memiliki peluang 1,900 lebih besar untuk memiliki status gizi lebih.

Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FKM UNAIR Tahun 2023

Perilaku <i>Emotional Eating</i>	Status Gizi								Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Emotional Eating</i>	3	9,7	13	41,9	5	16,1	10	32,3	31	100
Tidak <i>Emotional Eating</i>	0	0,0	9	60,0	2	13,3	4	26,7	15	100
<i>p-value</i>	0,010									
<i>r-value</i>	0,378									
RR	1,125									

Berdasarkan pada tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami perilaku *emotional eating* memiliki status gizi lebih sebesar 48,4% dengan status gizi gemuk sebesar 16,1% dan obesitas sebesar 32,3%. Sementara pada mahasiswa yang tidak mengalami perilaku *emotional eating* sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal sebesar 60,0%. Hasil uji korelasi pearson pada hubungan perilaku *emotional eating* dan status gizi menunjukkan hasil *p-value* 0,010. Sehingga nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Untuk nilai koefisien korelasi adalah 0,378 dan bernilai positif

yang artinya kekuatan hubungan antara variabel perilaku *emotional eating* dan status gizi lemah dan arah hubungan searah yaitu perilaku *emotional eating* dapat menyebabkan status gizi semakin tinggi. Selain itu nilai RR menunjukkan bahwa responden yang memiliki peluang 1,125 lebih besar untuk memiliki status gizi lebih.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 22-25 tahun yang dapat disebut sebagai dewasa awal (Achmad, 2018). Usia dapat berpengaruh pada kualitas status gizi karena semakin dewasa seseorang maka seseorang tersebut memiliki keputusan sendiri dalam memilih kualitas pangan yang dikonsumsi (Anjani & Kartini, 2013). Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian ini berusia 23 tahun yaitu sebanyak 26 responden atau sebesar 49.1%. Pada rentang usia ini terjadi perkembangan Independensi, meninggalkan rumah keluarga, dan mulai merencanakan, membeli, dan menyiapkan makanan sendiri (Splett & Krinke, 2011). Penelitian juga terus menunjukkan bahwa gaya hidup seseorang di usia dewasa awal akan menentukan kualitas hidup hingga menentukan usia harapan hidup seseorang (Slawson, Fitzgerald & Morgan, 2013). Oleh karena itu kehidupan mahasiswa perlu diperhatikan karena mahasiswa sering mengalami kondisi stress dan waktu yang terbatas sehingga cenderung memiliki gaya hidup yang kurang baik (Silliman, Rodas-Fortier & Neyman, 2004).

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan S1 Gizi yang termasuk dalam masa telat lulus dan batas waktu studi mencakup angkatan 2018, 2017 dan 2016. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi. Akan tetapi mahasiswa mengakui bahwa kendala yang dialami ketika mengerjakan skripsi adalah sulit mencari bahan referensi, kurang memahami penelitian, sulit bertemu dengan dosen pembimbing, membutuhkan waktu yang cukup lama dalam konsultasi dan dorongan orang tua untuk cepat lulus. Sering kali mahasiswa tidak tepat waktu hingga mendapatkan batas waktu studi karena merasa takut untuk melaksanakan sidang akhir karena menganggap keadaan tersebut membuatnya tertekan. Kendala tersebutlah yang memicu terjadinya stress sehingga mahasiswa rentan mengalami perubahan pola konsumsi yang berdampak pada jumlah asupan zat gizi bagi tubuh (Greenberg, 2002).

Tingkat Stress Akademik

Stress merupakan keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri (Kemenkes, 2016). Pada penelitian ini tingkat stress yang diteliti adalah stress akademik yang diuji dengan menggunakan kuesioner *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS). Pada kuesioner ini terdapat tiga kategori yaitu tingkat stress rendah, sedang dan berat. Pada penelitian ini responden yang dipilih merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam masa batas waktu studi dan telat lulus. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stress sedang sebesar 54,3%, stress tingkat tinggi sebesar 28,3% dan stress rendah sebesar 17,4% dengan rata-rata skor 45,2. Hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik, salah satunya adalah skripsi.

Skripsi merupakan sebuah karya tulis oleh mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan tinggi dalam prosesnya mendapat gelar sarjana. Ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi (Roelyana & Listyandini, 2016). Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stress. Stress yang

berhubungan dengan akademik disebut dengan stress akademik. Stress akademik masih menjadi sebuah masalah yang dapat mengganggu dan mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Reddy et al., 2018). Stress akademik merupakan kondisi ketika perasaan cemas, pikiran tidak terkontrol, tekanan fisik dan emosional dan perasaan khawatir yang hanya dirasakan oleh mahasiswa karena adanya tuntutan besar dalam hal akademik, baik dari dosen maupun orang tua untuk bisa menuntaskan tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang baik (Oneill et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulana et al., (2020) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stress sedang. Stress sedang biasanya memiliki durasi lebih lama daripada stress ringan dengan durasi waktu beberapa jam sampai sehari-hari. Tahap stress sedang dipengaruhi oleh gangguan pada ketegangan otot, siklus menstruasi dan gangguan pola tidur (Priyonto, 2014).

Emotional Eating

Konsep *emotional eating* muncul akibat sulitnya membedakan antara respon lapar dan emosional lainnya. Respon ini dipakai untuk meregulasi dirinya saat stress, cemas, atau bagi perempuan saat memasuki masa haid. *Emotional eating* dianggap merupakan faktor yang penting yang dapat menjadi faktor adanya kejadian gizi lebih (Economy, 2013). Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami *emotional eating* sebesar 67,4% dan yang tidak *emotional eating* sebesar 32,6%. *Emotional eating* didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stress atau coping stress yang tidak memadai dan tidak efektif serta ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Ketika seseorang berada pada kondisi stress maka terdapat kecenderungan perilaku yang tidak sehat seperti makan terlalu sedikit, makan berlebihan, makan makanan berlemak atau mengandung gula berlebih (Ansari & Beckhoff, 2015). Perilaku makan ini merupakan perilaku makan tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan. Terdapat beberapa dampak buruk dari *emotional eating*, yaitu fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, gangguan pencernaan dan mulas, kalitas tidur buruk dan masalah suasana hati dan obesitas (McLaughlin, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2022) di Universitas Negeri Semarang mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden mahasiswa akhir memiliki perilaku *emotional eating* dalam kategori tinggi sebesar 50,9%.

Status Gizi

Status gizi adalah proses tubuh dalam mencerna dan mengonsumsi makanan serta penyerapan zat gizi yang dibedakan menjadi 3 status yaitu gizi baik, lebih dan kurang menurut Almtsier (dikutip dalam Roring et al., 2020). Dalam penelitian ini status gizi responden didapatkan dari hasil *Body Mass Index* dengan cara perhitungan hasil bagi antara berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal sebesar 47,8%, status gizi lebih sebesar 45,6% (status gizi gemuk 15,2% dan obesitas 30,4%) dan status gizi kurus sebesar 5,7%. Menurut Kemenkes (2013) kondisi gizi lebih dapat menyebabkan risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindroma metabolik dan kanker. Menurut Obikorang (2017) mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih berisiko untuk mengalami gizi lebih. Hal ini disebabkan oleh beberapa kebiasaan pola hidup seperti menghabiskan waktu lama di depan komputer untuk mengerjakan tugas, makan dengan porsi lebih banyak saat stress dan makan lebih banyak camilan di antara waktu makan. Selain itu mahasiswa juga rentan mengalami perubahan perilaku makan akibat stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir (Wijayanti et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al., (2019) yang melibatkan 46 mahasiswa

tingkat akhir dan didapatkan hasil 50% mengalami masalah gizi dan sebagian besar adalah gizi lebih.

Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi cenderung memiliki status gizi lebih. Stress dapat mempengaruhi asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stress seseorang akan makan berlebihan ataupun sebaliknya yang akan berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah, 2017). Hal ini disebabkan karena ketika mengalami stress kadar kortisol di dalam tubuh tinggi yang dapat membuat metabolisme melambat, sehingga pembakaran kalori di dalam tubuh berkurang, tentu hal ini akan membuat berat badan sulit untuk turun bahkan cenderung akan semakin naik (Manginte, 2015). Stress merupakan respon tubuh akibat adanya tekanan atau stressor yang tidak mampu diatasi. Stress yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran, sedangkan dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan dan frustrasi (Heiman & Kariv, 2005).

Stress merupakan faktor yang tidak secara langsung dapat menyebabkan perubahan nilai IMT. Stress dapat merubah pola makan dan preferensi makan seseorang yang dikenal dengan coping stress (Serin & Sanlier, 2018). Stress juga dapat terjadi pada mahasiswa. Penyebab stress dari mahasiswa dapat berasal dari akademik, seperti tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri. Saat dalam keadaan stress seseorang mengalami perubahan nafsu makan, pada orang yang memiliki status gizi gemuk atau obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi makan makanan tinggi kalori dan lemak (Tienne et al., 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miliandani & Meilita (2021) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress akademik dan status gizi.

Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih. *Emotional eating* dapat diartikan sebagai kecenderungan berlebihan dalam respon emosi negatif. *Emotional eating* memiliki dampak yang penting bagi kesehatan fisik dan psikologi, seperti meningkatnya status gizi, munculnya *eating disorder* (*binge eating* dan *bulimia nervosa*) dan depresi (Tan & Chow, 2015). Menurut Dariyo (2005) menyatakan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Perilaku makan berlebih merupakan sebuah bentuk coping terhadap stress yang tidak memadai atau mengarah pada *emotion-focused coping*. Individu yang berperilaku *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier et al., 2008).

Berdasarkan teori, ketika seseorang dalam keadaan stress maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol yang secara signifikan mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan (Chao et al., 2017). Menurut Roohafza et al., (2017) ketika kelenjar adrenal melepaskan hormon kortisol maka akan menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar gula darah serta neuropeptide Y (NPY). Terjadinya perubahan dan rangsangan pada aktivitas hormon tersebut akan mendorong timbulnya rasa lapar dengan pemilihan jenis makanan yang tinggi energi, gula dan lemak sebagai pelampiasan stress dan memberikan rasa nyaman (Masdar et al., 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Syarofi (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara emotional eating dengan status gizi.

KESIMPULAN

Responden pada penelitian ini rata-rata berusia 23,43 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, terdapat pada angkatan 2018, sedang menjalani studi S1 Kesehatan Masyarakat, mengerjakan skripsi di rumah. Sebagian besar (54,3%) responden memiliki stress tingkat sedang. Sebagian besar (67,4%) responden mengalami *emotional eating*. Sebagian besar (45,6%) responden mengalami gizi lebih dengan proporsi 15,2% mengalami status gizi gemuk dan 30,4% mengalami status gizi obesitas. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress akademik dengan status gizi. Responden dengan tingkat stress akademik yang tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih dan responden yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi memiliki peluang 1,125 lebih besar untuk memiliki status gizi lebih. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi. Responden yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih dan responden yang mengalami emotional eating memiliki peluang 1,900 lebih besar memiliki status gizi lebih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ibu Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes selaku pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti sehingga artikel ini bisa dipublikasikan, dan tidak lupa terimakasih banyak kepada mbak Shamarayunda Zulkarnain, S.Gz yang telah mengizinkan hasil penelitian skripsinya untuk dijadikan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S.F., Elder, G.J., Longstaff, L.F., Gotts, Z.M., Sharman, R., Akram, U., Ellis, J.G. (2018) 'Exploration of potential objective and subjective daily indicators of sleep health in normal sleepers', *Nat Sci Sleep*, 10. pp. 303-312.
- Chao, A.M., Jastreboff, A.M., White, M.A., Grilo, C.M. and Sinha, R. (2017) 'Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight' *Obesity*. 25(4). pp. 713-720.
- Delvarianzadeh, M., Saadat, S. And Ebrahimi, M.H. (2016) 'Assessment of nutritional status and its related factors among Iranian university students', *Iranian Journal of Health Sciences*. 4(4), pp. 56-68.
- Economy, A.M. (2013) *Exploring the association between emotions and eating behavior. Capstone Project, Winona State University*. Tesis. USA: Wiona State University.
- Hakim, N.A., Muniandy, N.D. and Danish, A. (2012) 'Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia', *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 4(3). pp. 77.
- Kementerian Kesehatan RI (2016) *Stres*. (Online). Tersedia di (<http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress> diakses tanggal 20 Agustus 2023)
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Manfaat Tidur*. (Online). Tersedia di (<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/memetik-manfaattidur> diakses tanggal 21 Agustus 2023)
- Marpaung, C.A., Lubis, Z. and Nasution, E. (2015) 'Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015', *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(2).

- Masdar, H., Saputri, P.A., Rosdiana, D., Chandra, F. and Darmawi, D. (2016) 'Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4). pp. 138-143.
- Miliandani, D. and Meilita, Z. (2021) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021', *Afiat*, 7(1). pp. 31-43.
- Mohammadifard, N., Sajjadi, F., Haghghatdoost, F., Masoodi, S., Sadeghi, M., Roohafza, H., Maghroun, M., Alikhasi, H., Zamaneh, F., Zakeri, P. and Karimi, S. (2023) 'The association between daytime sleep and general obesity risk differs by sleep duration in Iranian adults', *Annals of Human Biology*, 50(1). pp. 211-218.
- Rahmati-Najarkolaei, F., Talatappeh, H.D. and Naghavi, S. (2015) 'Physical activity and nutrition status in the university students: A mix method study', *Journal of Health Policy and Sustainable Health*, 2(2).
- Nurkhopipah, A. (2017) *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stress, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ozier, A.D., Kendrick, O.W., Knol, L.L., Leeper, J.D., Perko, M. and Burnham, J. (2007) 'The eating and appraisal due to emotions and stress (EADES) questionnaire: development and validation', *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4). pp. 619-628.
- Priyonto. (2014) *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramteke PV, Ansari RJ. (2016) 'Stress and Anxiety Among First Year and Final Year Engineering Students', *Int J AdvRes Educ Technol Stress*. 3(4). pp. 17–21.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016) 'Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi', *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1). pp. 29–37.
- Rohmah, N. (2022) *Stres Dan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Roring, N.M., Posangi, J. and Manampiring, A.E. (2020) 'Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi', *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2). pp. 110-116.
- Serin, Y. and Şanlıer, N. (2018) 'Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders', *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 9(2).
- Syarofi, Z.N. (2018) *Hubungan tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa program studi S-1 Gizi Reguler Tahun Keempat Universitas Airlangga*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Tan, Cin Cin., Chow, Chong Man. (2014) 'Stress and Emotional Eating: The Mediating Role Of Eating Dysregulation', *Journal of Personality and Individual Differences*, 66. pp.1-4.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019) 'Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Journal of Nutrition College*, 8. pp. 1–8.
- Wulandari, F. E. (2016) *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Zaheer, M., Kamran, H., Hareem, M., Babar, N., Ijaz, M. and Abdul-Rauf, M. (2023) 'Assessment of Lifestyle and Dietary Habits and its Effect on Psychological Health Among University Students: Effects of Lifestyle and Dietary Habits among University Students', *Pakistan BioMedical Journal*, pp. 02-08.