

## TINJAUAN LITERATUR : HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN *INTUITIVE EATING* DENGAN *BODY MASS INDEX* PADA MAHASISWA

Rizky Faticha Nur Rachmi<sup>1\*</sup>

Program Studi Gizi, Universitas Airlangga<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : rizkyfaticha01@gmail.com

### ABSTRAK

*Overweight* dan obesitas pada mahasiswa merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat seiring perubahan gaya hidup selama masa transisi ke perguruan tinggi. Perilaku makan berperan penting dalam status gizi mahasiswa, khususnya *emotional eating* (EE) dan *intuitive eating* (IE). Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis hubungan EE dan IE dengan *body mass index* (BMI) pada mahasiswa. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar menggunakan kata kunci terkait EE, IE, BMI, dan mahasiswa. Sebanyak 11 artikel memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan dalam studi-studi tersebut meliputi *Intuitive Eating Scale* (IES/IES-2) untuk mengukur IE serta *Three Factor Eating Questionnaire-18* (TFEQ-18), *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), dan *Emotional Eating Scale* untuk mengukur EE. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa IE secara konsisten berhubungan negatif dengan BMI, meskipun beberapa studi melaporkan hasil yang tidak signifikan. Sebaliknya, EE cenderung berhubungan positif dengan BMI pada mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa IE berpotensi berperan sebagai faktor protektif terhadap *overweight* dan obesitas, sedangkan EE dapat meningkatkan risiko BMI tinggi pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan perilaku makan dalam upaya pencegahan *overweight* dan obesitas pada populasi mahasiswa. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat masih diperlukan untuk memperjelas hubungan kausal serta mempertimbangkan faktor perancu seperti aktivitas fisik, stres akademik, dan kondisi psikologis.

**Kata kunci** : *emotional eating, intuitive eating, body mass index, mahasiswa, overweight, obesitas*

### ABSTRACT

*Overweight and obesity among university students have become an increasing public health concern due to lifestyle changes during the transition to college. Eating behaviors play an important role in students' nutritional status, particularly emotional eating (EE) and intuitive eating (IE). This literature review aimed to analyze the associations between EE, IE, and body mass index (BMI) among university students. Articles were identified through Google Scholar using keywords related to emotional eating, intuitive eating, BMI, and university students. A total of 11 articles met the inclusion criteria. The instruments used across the included studies comprised the Intuitive Eating Scale (IES/IES-2) to assess IE, as well as the Three Factor Eating Questionnaire-18 (TFEQ-18), the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), and the Emotional Eating Scale to assess EE. The findings indicated that IE was consistently negatively associated with BMI, although some studies reported non-significant results. These results highlight the importance of eating behavior approaches in preventing overweight and obesity among university students. Further studies using stronger research designs are needed to clarify causal relationships while considering potential confounding factors such as physical activity, academic stress, and psychological conditions.*

**Keywords** : *emotional eating, intuitive eating, body mass index, university students, overweight, obesity*

### PENDAHULUAN

Masalah gizi lebih seperti *overweight* dan obesitas saat ini menjadi isu global yang terus meningkat. WHO (2024) melaporkan bahwa sekitar 43% populasi dewasa di dunia tergolong *overweight* dan 16% obesitas. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang

termasuk dalam fase awal dewasa muda merupakan populasi rentan terhadap obesitas akibat perubahan gaya hidup dan perilaku makan selama masa transisi pendidikan tinggi (Moscatelli dkk., 2023). Perubahan tersebut berkontribusi pada pergeseran status gizi yang kerap ditandai dengan peningkatan berat badan pada tahun-tahun pertama kuliah. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama rata-rata mengalami peningkatan berat badan sebesar 1,5–3 kg selama tahun pertama kuliah yang dikenal sebagai *freshman weight gain*. Hal ini disebabkan oleh kombinasi antara stres akademik, kebiasaan makan emosional (*emotional eating*) mendorong konsumsi makanan tinggi kalori (Deforche dkk., 2015).

Livingstone dkk. (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan tinggi energi, rendah serat, dan seringnya konsumsi minuman manis dengan meningkatnya risiko obesitas dan obesitas. Hal ini diperparah dengan mudahnya aksesibilitas terhadap makanan cepat saji dan olahan di lingkungan perkotaan yang secara langsung berkontribusi memperparah peningkatan *Body Mass Index* (BMI) dan prevalensi obesitas (Althoff dkk., 2022). Obesitas membawa beban ekonomi yang besar akibat peningkatan biaya pelayanan kesehatan dan penurunan produktivitas individu pada usia produktif (Dall dkk., 2024). Tekanan sosial terhadap bentuk tubuh ideal juga sering kali memengaruhi perilaku makan mahasiswa, sehingga mereka rentan terhadap *restrained eating* (Yong dkk., 2021). Penelitian pada mahasiswi di Tiongkok menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* berkontribusi langsung terhadap pola makan maladaptif. Hal ini terlihat dari laporan yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswi mengalami ketidakpuasan tubuh yang disertai dengan tingginya angka *emotional eating*, *uncontrolled eating*, dan *cognitive restraint* (He dkk., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan emosional memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku makan mahasiswa.

*Intuitive eating* (IE) merupakan pendekatan makan yang menekankan respons terhadap sinyal internal tubuh seperti lapar dan kenyang, serta penerimaan tubuh tanpa tekanan sosial atau aturan diet eksternal. Konsep ini diperkenalkan oleh Tribole dan Resch (1995) dan dikembangkan dalam bentuk instrumen *Intuitive Eating Scale* (IES) serta versi revisinya IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Berdasarkan studi meta analisis, tingginya *intuitive eating* berhubungan secara signifikan dengan BMI yang lebih rendah, kualitas diet yang lebih baik, dan aktivitas fisik yang lebih besar. Selain itu, *Intuitive eating* dan *mindful eating* yang lebih tinggi berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat gangguan makan (*disordered eating*) dan gejala depresi, serta citra tubuh, *self-compassion*, dan kesadaran penuh (*mindfulness*) yang lebih baik (Eaton dkk., 2024).

Dalam konteks perilaku makan, *emotional eating* dan *intuitive eating* merepresentasikan dua pendekatan yang berlawanan, di mana *emotional eating* dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi energi sebagai respons terhadap stres emosional (Alexatou dkk., 2025), sedangkan *intuitive eating* menekankan regulasi makan berbasis sinyal fisiologis tubuh (Rezenande dkk., 2024). Perbedaan karakteristik ini menunjukkan bahwa kedua perilaku tersebut berpotensi memberikan dampak yang berbeda terhadap status gizi mahasiswa. Masa kuliah digambarkan sebagai periode kritis pembentukan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang berdampak pada obesitas dan penyakit kardiovaskular di masa depan (Benaich dkk., 2020). Gaya hidup yang diadopsi pada awal dewasa muda cenderung bertahan hingga dewasa dan menentukan risiko penyakit kronis jangka panjang (Telleria & Arroyo, 2021). Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan *intuitive eating* dengan *body mass index* pada populasi mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menelaah artikel-artikel penelitian empiris yang mengkaji hubungan *emotional eating* dan *intuitive eating* dengan *body mass index* (BMI) pada populasi mahasiswa.

Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci “*emotional eating*”, “*intuitive eating*”, “*body mass index*”, “*college students*”, dan “*young adults*”. Kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan pada periode 2015–2025 serta menganalisis hubungan *emotional eating* dan/atau *intuitive eating* dengan BMI. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 11 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. Sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional, dengan satu penelitian menggunakan desain case-control. Jumlah sampel dalam masing-masing studi berkisar antara 38 hingga 785 responden, yang berasal dari berbagai negara, yaitu Ghana, Indonesia, Amerika Serikat, Polandia, Turki, dan Malaysia.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *emotional eating* meliputi *Three Factor Eating Questionnaire-18* (TFEQ-18), *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), dan *Emotional Eating Scale*, sedangkan *intuitive eating* diukur menggunakan *Intuitive Eating Scale* (IES) dan *Intuitive Eating Scale-2* (IES-2). Pengukuran BMI dilakukan berdasarkan data berat badan dan tinggi badan yang dilaporkan sendiri (*self-reported*) maupun pengukuran langsung, sesuai dengan metode pada masing-masing penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan merangkum karakteristik penelitian, meliputi desain penelitian, lokasi studi, jumlah dan karakteristik responden, instrumen yang digunakan, serta arah hubungan antara *emotional eating*, *intuitive eating*, dan BMI. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mengidentifikasi pola umum hubungan antarvariabel.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Literatur Review**

No	Penulis (Tahun)	Judul artikel	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Amoako, M. dkk. (2023)	Emotional Eating among Ghanaian University Students: Associations with Physical and Mental Health Measures	Cross-sectional; 129 mahasiswa (Ghana). Instrumen: TFEQ-18, BMI <i>self-reported</i> .	EE berasosiasi positif dengan BMI pada laki-laki ( $r=0,388$ ; $p=0,002$ ). Pada perempuan <i>overweight</i> dan obesitas skor EE lebih tinggi dibanding normal ( $35,7\pm 23,7$ vs $11,9\pm 15,6$ ; $p=0,002$ ).
2.	Nurdiani, R., Rahman, N.A.S., & Madanijah, S. (2023)	Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa	Cross-sectional; 230 mahasiswa (Indonesia). Instrumen: DEBQ; BMI dari pengukuran langsung BB/TB.	Secara deskriptif, skor <i>emotional eating</i> pada kelompok <i>overweight</i> ( $2,52 \pm 0,87$ ) dan obesitas ( $2,38 \pm 0,75$ ) lebih tinggi dibanding kelompok status gizi normal ( $2,28 \pm 0,73$ ) dan kurus ( $1,86 \pm 0,72$ ).
3.	Auliannisaa, A. & Wirjatmadi, B. (2023)	Hubungan Emotional Eating dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Case-control; 38 mahasiswi (Indonesia). Instrumen: DEBQ; BMI <i>self-reported</i> .	<i>Emotional eating</i> tidak berhubungan signifikan dengan obesitas ( $p=0,501$ ).
4.	Reynolds, A.A. (2023)	The Relationship Between Intuitive Eating and Body Mass Index and Diet Quality in College Students	Cross-sectional; 734 mahasiswa (AS). Instrumen: IES-2; BMI <i>self-reported</i> .	Kelompok <i>intuitive eaters</i> memiliki prevalensi BMI $\geq 25$ kg/m <sup>2</sup> dan BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> lebih rendah dibanding <i>non-intuitive eaters</i> pada perempuan ( $53,0\%$ vs $67,9\%$ ; $p < 0,001$ dan $22,9\%$ vs $36,7\%$ ; $p < 0,001$ ) serta pada laki-laki ( $63,3\%$ vs $73,9\%$ ; $p = 0,002$ dan $22,6\%$ vs $31,1\%$ ; $p = 0,008$ ).

5.	Suwalska, J. dkk. (2022)	Eating Behaviors, Depressive Symptoms and Lifestyle in University Students in Poland	Cross-sectional; 227 mahasiswa (Poland). Instrumen: TFEQ-18; BMI <i>self-reported</i> .	Skor <i>emotional eating</i> pada kelompok <i>overweight/obesitas</i> lebih tinggi dibanding <i>non-overweight</i> ( $35,2 \pm 21,8$ vs $23,1 \pm 19,5$ ; $p = 0,001$ ), serta kelompok <i>emotional eating</i> tinggi memiliki BMI lebih tinggi dibanding <i>emotional eating</i> rendah ( $23,4 \pm 4,0$ vs $21,1 \pm 2,8$ ; $p = 0,000$ ).
6.	Caferoglu & Toklu (2021)	Intuitive Eating: Associations with Body Weight Status and Eating Attitudes in Dietetic Majors	Cross-sectional; 785 mahasiswa gizi (Turki). Instrumen: IES-2 dan BMI <i>self-reported</i> .	Skor <i>intuitive eating</i> (IES-2) yang lebih tinggi berasosiasi dengan BMI lebih rendah pada responden dengan BMI $\geq 18,5$ kg/m <sup>2</sup> ( $p < 0,05$ )
7.	Işik, K. & Cengiz, Z. (2020)	The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior	Cross-sectional; 537 mahasiswa (Turki). Instrumen: Emotional Eating Scale; BMI <i>self-reported</i> .	<i>Emotional eating</i> berhubungan positif signifikan dengan BMI ( $r=0,226$ ; $p=0,000$ ).
8.	Bilici, S. dkk. (2018)	Intuitive Eating in Youth: Its Relationship with Nutritional Status	Cross-sectional; 665 mahasiswa (Turki). Instrumen: IES-2; BMI.	Skor IE berasosiasi negatif dengan BMI pada BMI $\geq 18,5$ kg/m <sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ) dan pada perempuan ( $r=-0,095$ ; $p=0,026$ ).
9.	Gan & Yeoh (2017)	Associations between Body Weight Status, Psychological Well-Being and Disordered Eating with Intuitive Eating among Malaysian Undergraduate University Students	Cross-sectional; 333 mahasiswa (Malaysia). Instrumen: IES-2; BMI <i>self-reported</i> .	Korelasi negatif lemah antara IE dan BMI tetapi tidak signifikan ( $r=-0,089$ ; $p=0,107$ ).
10.	Gast, J. dkk. (2015)	Intuitive Eating: Associations With Physical Activity Motivation and BMI	Cross-sectional; 200 mahasiswi (AS). Instrumen: IES; BMI <i>self-reported</i> .	IE berasosiasi negatif signifikan dengan BMI ( $b=-0,05$ ; $p=0,03$ ).
11.	Anderson, L. dkk. (2015)	Contributions of Mindful Eating, Intuitive Eating, and Restraint to BMI, Disordered Eating, and Meal Consumption in College Students	Cross-sectional; 125 mahasiswa (AS). Instrumen: IES; BMI <i>self-reported</i> .	Skor IE tidak berasosiasi signifikan dengan BMI ( $p > 0,05$ ).

Berdasarkan 11 penelitian yang dianalisis, *intuitive eating* (IE) pada mahasiswa lebih sering menunjukkan hubungan negatif dengan BMI, yaitu pada 4 dari 6 studi ditemukan hubungan negatif yang signifikan (Reynolds, 2023; Caferoglu & Toklu, 2021; Bilici dkk., 2018; Gast dkk., 2015). Sementara itu, 2 studi lainnya melaporkan hubungan yang tidak signifikan antara IE dan BMI (Gan & Yeoh, 2017; Anderson dkk., 2015). Di sisi lain, *emotional eating* (EE) cenderung menunjukkan hubungan positif dengan BMI, di mana 3 dari 5 studi menemukan hubungan positif yang signifikan (Amoako dkk., 2023; Suwalska dkk., 2022; Işik & Cengiz, 2020), sedangkan 1 studi tidak menemukan hubungan signifikan antara EE dan obesitas (Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023), dan 1 studi hanya menunjukkan kecenderungan secara deskriptif tanpa uji signifikansi (Nurdiani dkk., 2023).

## PEMBAHASAN

Perilaku makan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam status gizi mahasiswa. Dua bentuk perilaku makan yang banyak dikaji adalah *emotional eating* (EE) dan *intuitive*

*eating* (IE). *Emotional eating* menggambarkan kecenderungan makan sebagai konsekuensi langsung dari emosi negatif, yaitu makan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena rasa lapar secara fisiologis (Jones & Herr, 2018). Sementara itu, *intuitive eating* menekankan kemampuan individu untuk makan berdasarkan sinyal lapar dan kenyang tubuh serta memilih makanan yang selaras dengan kebutuhan fisik (Canova dkk., 2024). Berdasarkan penelitian-penelitian yang dianalisis, EE umumnya berkaitan dengan BMI yang lebih tinggi, sedangkan IE lebih sering dikaitkan dengan BMI yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian pada mahasiswa dan orang dewasa di berbagai negara yang menunjukkan bahwa perilaku makan maladaptif, seperti *emotional eating*, berkaitan dengan meningkatnya risiko penyimpangan status gizi lebih (González dkk., 2022; Markey dkk., 2022; Amoako dkk., 2023). Sebaliknya, perilaku makan adaptif atau tepat, seperti *intuitive eating*, lebih sering berasosiasi dengan status gizi yang normal dan lebih baik (Markey dkk., 2022; Canova dkk., 2024; Eaton dkk., 2024).

Berdasarkan hasil literatur, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* memiliki kecenderungan berhubungan dengan peningkatan BMI. Hal ini terlihat pada penelitian Amoako dkk. (2023) yang menemukan bahwa EE berasosiasi positif dengan BMI pada mahasiswa laki-laki ( $r = 0,388$ ;  $p = 0,002$ ). Selain itu, pada mahasiswa perempuan yang *overweight* dan obesitas, skor EE lebih tinggi dibanding kelompok normal ( $35,7 \pm 23,7$  vs  $11,9 \pm 15,6$ ;  $p = 0,002$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang dipicu emosi dapat berkontribusi pada peningkatan BMI, meskipun kekuatan hubungan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hasil yang sejalan juga ditemukan pada penelitian Suwalska dkk. (2022), di mana mahasiswa dengan *overweight*/obesitas memiliki skor EE yang lebih tinggi dibanding *non-overweight* ( $35,2 \pm 21,8$  vs  $23,1 \pm 19,5$ ;  $p = 0,001$ ). Selain itu, kelompok dengan EE tinggi memiliki BMI lebih tinggi dibanding kelompok EE rendah ( $23,4 \pm 4,0$  vs  $21,1 \pm 2,8$ ;  $p = 0,000$ ). Penelitian Işık & Cengiz (2020) juga memperkuat temuan tersebut, yaitu adanya hubungan positif signifikan antara EE dan BMI ( $r = 0,226$ ;  $p = 0,000$ ). Walaupun nilai korelasinya relatif lemah, signifikansi statistik menunjukkan bahwa EE tetap memiliki kontribusi terhadap BMI dalam konteks mahasiswa. Secara konseptual, hal ini dapat dijelaskan karena perilaku makan akibat emosi negatif berpotensi mendorong konsumsi makanan tinggi energi secara impulsif dan berlebihan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan.

Selain penelitian primer, studi literatur oleh Alexatou dkk. (2025) juga menyebutkan bahwa EE pada mahasiswa berkaitan dengan pola makan tinggi energi, kualitas diet yang lebih buruk, dan peningkatan risiko *overweight*/obesitas. Temuan ini memperkuat bahwa EE dapat menjadi perilaku makan yang kurang adaptif serta berpotensi berkontribusi terhadap masalah status gizi pada mahasiswa. Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan. Penelitian Auliannisaa & Wirjatmadi (2023) melaporkan bahwa EE tidak berhubungan signifikan dengan obesitas pada mahasiswi tingkat akhir ( $p = 0,501$ ). Perbedaan hasil ini dapat terjadi karena variasi desain penelitian, karakteristik responden, serta kemungkinan adanya faktor dominan lain yang lebih kuat memengaruhi obesitas, seperti pola konsumsi makan, aktivitas fisik, maupun gaya hidup. Penelitian Nurdiani dkk. (2023) juga memberikan gambaran bahwa secara deskriptif skor EE cenderung lebih tinggi pada kelompok *overweight* dan obesitas dibanding normal dan kurus. Walaupun hasil ini bersifat deskriptif dan tidak secara langsung menyimpulkan hubungan statistik, temuan tersebut tetap menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan EE seiring peningkatan status gizi.

Berbeda dengan *emotional eating*, sebagian besar penelitian menunjukkan kaitan *intuitive eating* dengan BMI yang lebih rendah. Penelitian Reynolds (2023) menunjukkan bahwa kelompok *intuitive eaters* memiliki prevalensi BMI tinggi yang lebih rendah dibanding *non-intuitive eaters*, baik pada perempuan maupun laki-laki. Pada perempuan, prevalensi BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> lebih rendah pada *intuitive eaters* dibanding *non-intuitive eaters* (53% vs 67,9%;  $p < 0,001$ ), demikian pula BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> (22,9% vs 36,7%;  $p < 0,001$ ). Temuan serupa juga

terlihat pada laki-laki, di mana prevalensi BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> lebih rendah pada *intuitive eaters* (63,3% vs 73,9%;  $p = 0,002$ ) dan BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> (22,6% vs 31,1%;  $p = 0,008$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa IE dapat menjadi perilaku makan adaptif yang berkaitan dengan status berat badan yang lebih baik.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Caferoglu & Toklu (2021) yang menemukan bahwa skor IE (IES-2) lebih tinggi berasosiasi dengan BMI yang lebih rendah pada responden dengan BMI  $\geq 18,5$  kg/m<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ). Artinya, pada individu dengan status gizi normal hingga *overweight*/obesitas, IE cenderung bersifat protektif terhadap peningkatan BMI. Penelitian Bilici dkk. (2018) juga mendukung temuan ini, di mana terdapat asosiasi negatif antara IE dan BMI pada individu dengan BMI  $\geq 18,5$  kg/m<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ) serta pada mahasiswa perempuan ( $r = -0,095$ ;  $p = 0,026$ ). Selain itu, penelitian Gast dkk. (2015) menunjukkan bahwa IE berasosiasi negatif signifikan dengan BMI pada mahasiswi ( $b = -0,05$ ;  $p = 0,03$ ). Secara umum, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan IE dapat membantu individu lebih peka terhadap kebutuhan fisiologis tubuh dan mengurangi kecenderungan makan berlebih.

Namun, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Gan & Yeoh (2017) menemukan korelasi negatif yang lemah antara IE dan BMI, tetapi tidak signifikan ( $r = -0,089$ ;  $p = 0,107$ ). Demikian pula, Anderson dkk. (2015) melaporkan bahwa skor IE tidak berasosiasi signifikan dengan BMI ( $p > 0,05$ ). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku makan dan BMI pada mahasiswa tidak selalu konsisten. Oleh karena itu, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penelitian, yaitu sebagian besar studi yang dianalisis menggunakan desain cross-sectional, sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal antara perilaku makan dan BMI. Selain itu, sebagian penelitian menggunakan ukuran sampel yang relatif kecil serta metode pengukuran BMI berbasis *self-reported*, yang berpotensi menimbulkan bias pelaporan. Variasi karakteristik sampel, perbedaan konteks budaya, serta faktor psikologis yang tidak sepenuhnya dikendalikan, seperti stres akademik dan kondisi emosional, juga dapat memengaruhi konsistensi hubungan antara perilaku makan dan status gizi mahasiswa.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa *emotional eating* cenderung berasosiasi dengan *body mass index* yang lebih tinggi, sedangkan *intuitive eating* cenderung berasosiasi dengan *body mass index* yang lebih rendah pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa *intuitive eating* berpotensi menjadi perilaku makan yang protektif terhadap *overweight* dan obesitas, sementara *emotional eating* berpotensi menjadi faktor risiko peningkatan *body mass index*. Namun, karena hasil penelitian tidak selalu konsisten pada seluruh studi, diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan faktor perancu seperti pola konsumsi harian, aktivitas fisik, stres akademik, serta kondisi psikologis. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang lebih kuat diperlukan agar hubungan kausal antara perilaku makan dan *body mass index* pada mahasiswa dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel tinjauan literatur ini. Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada para peneliti dan penulis artikel ilmiah yang menjadi rujukan utama dalam kajian ini atas kontribusi dan temuan ilmiahnya, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan *emotional eating*, *intuitive eating*, dan *body mass index* pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexatou, O., Papadopoulou, S. K., Mentzelou, M., Deligiannidou, G.-E., Dakanalis, A., & Giaginis, C. (2025). Exploring the impact of emotional eating among university students: A literature review. *Medical Sciences*, 13(2), 56. <https://doi.org/10.3390/medsci13020056>
- Althoff, T., Nilforoshan, H., Hua, J., & Leskovec, J. (2022). Large-scale diet tracking data reveal disparate associations between food environment and diet. *Nature Communications*, 13(1), 267. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-27522-y>
- Amoako, M., Amoah-Agyei, F., Du, C., Fenton, J. I., & Tucker, R. M. (2023). Emotional eating among Ghanaian university students: Associations with physical and mental health measures. *Nutrients*, 15(6), 1526. <https://doi.org/10.3390/nu15061526>
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D. A. (2015). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorders*, 21(1), 83–90. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0210-3>
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). The relationship between emotional eating and food consumption pattern with obesity in final year college students. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 212–218. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.212-218>
- Ayyıldız, F., Akbulut, G., Ermumcu, M., & Tek, N. A. (2023). Emotional and intuitive eating: An emerging approach to eating behaviours related to obesity. *Journal of Nutritional Science*, 12, e11. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.11>
- Benaich, S., Mehdad, S., Andaloussi, Z., Boutayeb, S., Alamy, M., Aguenau, H., & Taghzouti, K. (2021). Weight status, dietary habits, physical activity, screen time and sleep duration among university students. *Nutrition and Health*, 27(1), 69–78. <https://doi.org/10.1177/0260106020960863>
- Bilici, S., Kocaadam, B., Mortas, H., Kucukerdonmez, O., & Koksall, E. (2018). Intuitive eating in youth: Its relationship with nutritional status. *Revista de Nutrição*, 31(6), 557–565. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000600005>
- Caferoglu, Z., & Toklu, H. (2022). Intuitive eating: Associations with body weight status and eating attitudes in dietetic majors. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 683–692. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01206-4>
- Canova, L., Caso, D., Bianchi, M., & Capasso, M. (2024). Intuitive eating: Validation of a brief Italian version of IES-2 for university students and its relationship with food intake. *Food Quality and Preference*, 117, 105155. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105155>
- Dall, T. M., Sapra, T., Natale, Z., Livingston, T., & Chen, F. (2024). Assessing the economic impact of obesity and overweight on employers. *Nutrition & Diabetes*, 14(1), 96. <https://doi.org/10.1038/s41387-024-00352-9>
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 16. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>
- Gast, J., Campbell Nielson, A., Hunt, A., & Leiker, J. J. (2015). Intuitive eating: Associations with physical activity motivation and BMI. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), e91–e99. <https://doi.org/10.4278/ajhp.130305-QUAN-97>
- González, C., Chávez-Servín, J., De La Torre-Carbot, K., González, D., Aguilera-Barreiro, M. A., & Navarro, L. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: A systematic review. *Journal of Obesity*, 2022, 4243868. <https://doi.org/10.1155/2022/4243868>
- He, D., Gilcharan Singh, H. K., Alavi, M., Koo, H. C., Fariduddin, M. N., Wee, L. H., & Siau, C. S. (2025). Body image dissatisfaction and disordered eating behaviors in Chinese

- female undergraduate students: The mediating role of emotional regulation strategies. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01287-x>
- Işik, K., & Cengiz, Z. (2021). The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 214–218. <https://doi.org/10.1111/ppc.12550>
- Jones, A. C., & Herr, N. R. (2018). Emotion differentiation mediates the association between emotion regulation difficulties and caloric intake. *Eating Behaviors*, 29, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.02.003>
- Livingstone, K. M., Sexton-Dhamu, M. J., Pendergast, F. J., Worsley, A., Brayner, B., & McNaughton, S. A. (2021). Energy-dense dietary patterns high in free sugars and saturated fat and associations with obesity in young adults. *European Journal of Nutrition*, 61(3), 1595–1607. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02758-y>
- Markey, C., Strodl, E., Aimé, A., McCabe, M., Rodgers, R., Sicilia, Á., Coco, G., Dion, J., Mellor, D., Pietrabissa, G., Gullo, S., Granero-Gallegos, A., Probst, M., Maïano, C., Bégin, C., Alcaraz-Ibáñez, M., Blackburn, M., Caltabiano, M., Manzonì, G., Castelnovo, G., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. *British Journal of Health Psychology*, 28, 136–155. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12616>
- Moscatelli, F., De Maria, A., Marinaccio, L. A., Monda, V., Messina, A., Monacis, D., Toto, G., Limone, P., Monda, M., Messina, G., Monda, A., & Polito, R. (2023). Assessment of lifestyle, eating habits and the effect of nutritional education among undergraduate students in Southern Italy. *Nutrients*, 15(13), 2894. <https://doi.org/10.3390/nu15132894>
- Perilaku makan tipe emotional, external dan restrained kaitannya dengan indeks massa tubuh mahasiswa. (2023). *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Reynolds, A. A. (2023). The relationship between intuitive eating and body mass index and diet quality in college students (Master's thesis). University of Maine.
- Rezende, F., Oliveira, B., & Poínhos, R. (2024). Assessment of intuitive eating and mindful eating among higher education students: A systematic review. *Healthcare*, 12, 505. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050572>
- Suwalska, J., Kolasińska, K., Łojko, D., & Bogdański, P. (2022). Eating behaviors, depressive symptoms and lifestyle in university students in Poland. *Nutrients*, 14(5), 1106. <https://doi.org/10.3390/nu14051106>
- Telleria-Aramburu, N., & Arroyo-Izaga, M. (2022). Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students. *British Journal of Nutrition*, 127(6), 914–926. <https://doi.org/10.1017/S0007114521001483>
- Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter*. St. Martin's Press.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yong, C., Liu, H., Yang, Q., Luo, J., Ouyang, Y., Sun, M., Xi, Y., Xiang, C., & Lin, Q. (2021). The relationship between restrained eating, body image, and dietary intake among university students in China: A cross-sectional study. *Nutrients*, 13(3), 990. <https://doi.org/10.3390/nu13030990>