

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN EMOTIONAL EATING DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS AL-AZHAR INDONESIA

Assyifatun Nadia¹, Zakia Umami², Andi Muh Asrul Irawan³

assyifatunadia@gmail.com¹, zakia.umami@uai.ac.id², asrul.irawan@uai.ac.id³

Universitas Al-Azhar Indonesia

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stress akademik akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan transisi menuju dunia kerja. Kondisi tersebut dapat memicu perubahan perilaku makan, salah satunya berupa emotional eating, yaitu kebiasaan makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 64 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk menilai tingkat stress, Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) untuk menilai perilaku emotional eating, serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang (57,1%), perilaku emotional eating ringan (65,1%), dan status gizi normal (49,2%). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan status gizi ($p = 0,561$; $p > 0,05$) maupun antara emotional eating dengan status gizi ($p = 0,838$; $p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stress dan perilaku emotional eating tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia. Faktor lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan dukungan sosial kemungkinan turut memengaruhi status gizi individu.

Kata Kunci: Emotional Eating, Indeks Massa Tubuh (IMT), Mahasiswa Tingkat Akhir, Status Gizi, Tingkat Stress.

ABSTRACT

Final-year students are a population vulnerable to academic stress due to the demands of thesis completion and transition to the professional environment. Such conditions may trigger changes in eating behavior, including emotional eating, which refers to eating in response to negative emotions. This study aims to analyze the relationship between stress levels and emotional eating with nutritional status among final-year students at Al-Azhar University Indonesia. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design involving 64 respondents selected using the purposive sampling technique. Data were collected through interviews using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to assess stress levels, the Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) to measure emotional eating behavior, and anthropometric measurements to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels (57.1%), mild emotional eating behavior (65.1%), and normal nutritional status (49.2%). The Spearman correlation test indicated no significant relationship between stress levels and nutritional status ($p = 0.561$; $p > 0.05$) and no significant relationship between emotional eating and nutritional status ($p = 0.838$; $p > 0.05$). In conclusion, stress levels and emotional eating behavior were not significantly associated with nutritional status among final-year students at Al-Azhar University Indonesia. Other factors such as physical activity, sleep patterns, and social support may also influence nutritional status.

Keywords: Body Mass Index (BMI), Emotional Eating, Final-Year Students, Nutritional Status, Stress Levels.

PENDAHULUAN

Salah satu isu kesehatan utama di Indonesia yakni kelebihan gizi atau malnutrisi. Berdasarkan hasil SKI tahun 2023 yang dipublikasikan oleh Kemenkes RI, menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas di kalangan orang dewasa Indonesia. Pada tahun 2018, proporsi penduduk berusia di atas 18 tahun yang mengalami kondisi berat badan berlebih maupun obesitas tercatat 35,4%. Angka ini meningkat menjadi 37,8% pada tahun 2023, dengan rincian 23,4% penduduk dewasa berstatus obesitas dan 14,4% berstatus kelebihan berat badan.

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara asupan pangan serta kecukupan zat gizi tubuh. Kebutuhan gizi setiap individu bergantung pada determinan, antara lain umur, peran gender, kegiatan atau rutinitas harian, berat atau massa tubuh, serta faktor lain yang berkaitan dengan metabolisme gizi [2]. Perubahan status gizi umumnya dinilai melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu metode pengukuran guna menilai komposisi tubuh berdasarkan perbandingan berat badan serta tinggi badan. Faktor seperti stress serta kualitas tidur juga dapat memengaruhi perubahan status gizi.

Stress merupakan respons psikofisiologis yang muncul akibat adanya tuntutan atau perubahan lingkungan yang memerlukan proses penyesuaian dari individu. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stress akademik, terutama selama periode penyelesaian studi. Tuntutan untuk memenuhi berbagai persyaratan akademik, termasuk penyusunan skripsi. Faktor-faktor seperti kesulitan menentukan judul penelitian, proses revisi yang berulang, keterbatasan waktu penelitian, dan kesulitan mengatur jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing berkontribusi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir [4].

Selain tuntutan akademik utama terkait penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir juga terlibat dalam berbagai kegiatan perkuliahan lain. Kegiatan-kegiatan ini meliputi praktikum, pengenalan lapangan, penulisan laporan, survei, dan observasi. Selain kegiatan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga sering berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik dalam bentuk kepanitiaan, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), maupun organisasi lainnya. Keterlibatan ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan keterampilan dan jaringan sosial, tetapi juga menambah beban waktu dan tanggung jawab. Kombinasi antara beban akademik, beban tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Tingkat stress ini dapat meningkat terutama pada mahasiswa yang belum memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan sosial yang suportif atau mengelola waktu secara efektif.

Stress yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada kesehatan mental dan juga mengubah pola makan yang biasa dilakukan. Hambatan dalam proses penyusunan skripsi kerap menimbulkan perubahan suasana hati dan emosi yang dapat meningkatkan tingkat stress. Stress menstimulasi aktivitas sistem saraf pusat serta mengaktifasi kelenjar adrenal guna mengeluarkan hormon kortisol, berperan dalam mendorong peningkatan selera makan serta memengaruhi motivasi secara keseluruhan. Kondisi stress, kecemasan, dan tekanan emosional dapat memengaruhi perilaku makan seseorang, yang sering kali berujung pada munculnya emotional eating sebagai mekanisme untuk meredakan atau menenangkan emosi negatif. Pola makan yang berkaitan dengan gangguan emosional ini dapat berupa konsumsi makanan secara berlebihan maupun pembatasan asupan kalori secara ekstrem.

Mahasiswa sering menggunakan makan sebagai metode untuk mengatasi stress. Makan akibat stress emosional dapat membuat seseorang terbiasa makan secara tidak sehat, yang disebut perilaku emotional eating. Perilaku emotional eating merupakan kebiasaan makan yang muncul sebagai respons terhadap kondisi emosional negatif seperti

cemas, sedih, marah, atau kesepian. Emosi ini memiliki dampak signifikan terhadap preferensi makanan serta pola kebiasaan makan individu. Selama ini, makanan kerap dipersepsikan sebagai suatu strategi dalam upaya untuk mengatasi emosi negatif, sering kali disebabkan oleh diet jangka panjang atau masalah dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan dalam perilaku makan serta pilihan makanan tersebut dapat berimplikasi pada perubahan berat badan.

Mahasiswa tingkat akhir dipilih sebagai subjek penelitian karena menunjukkan karakteristik yang relevan dengan tingkat stress, perilaku emotional eating, serta status gizi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress perilaku emotional eating dengan status gizi di Universitas Al-Azhar Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia. Penelitian dilaksanakan di Universitas Al-Azhar Indonesia, Jakarta Selatan, pada bulan April hingga Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir, dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa tingkat akhir dari seluruh program studi kecuali Gizi dan Psikologi, berusia 20–25 tahun, tidak sedang menjalani diet khusus, serta bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuesioner yang terdiri dari tiga bagian utama, yaitu tingkat stress diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), perilaku emotional eating diukur menggunakan Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES), serta pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan klasifikasi Kemenkes RI tahun 2023. Data dianalisis menggunakan program SPSS versi 25.0 dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Al-Azhar Indonesia, dan seluruh responden telah menandatangani informed consent sebelum pengumpulan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi dilakukannya penelitian ini adalah Universitas Al-Azhar Indonesia, terletak di wilayah Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Pemilihan lokasi ini karena belum terdapat penelitian yang menganalisis hubungan antara tingkat *stress* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia.

Karakteristik Sosial dan Ekonomi

Penelitian ini melibatkan responden sebanyak 63 orang. Adapun rincian mengenai karakteristik responden tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden		
Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia		
21 Tahun	18	28,6
22 Tahun	36	57,1

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
23 Tahun	6	9,5
24 Tahun	3	4,8
Total	63	100,0
Jenis Kelamin		
Laki – laki	27	42,9
Perempuan	36	57,1
Total	63	100,0
Fakultas		
Sains dan Teknologi	30	47,6
Ekonomi dan Bisnis	7	11,1
Psikologi dan Pendidikan	3	4,8
Hukum	3	4,8
Ilmu Sosial dan Politik	15	23,8
Ilmu Pengetahuan Budaya	5	7,9
Total	63	100,0
Semester		
8 (Delapan)	55	87,3
10 (Sepuluh)	8	12,7
Total	63	100,0
Uang Saku (Perbulan)		
< Rp 500.000	6	9,5
Rp 500.000 – Rp 1.000.000	12	19,0
Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000	19	30,2
> Rp 2.000.000	26	41,3
Total	63	100,0
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	2	3,2
PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD	14	22,2
Pegawai Swasta	20	31,7
Wiraswasta	17	27,0
Buruh/Sopir/Ojek/ART	1	1,6
Lainnya	9	14,3
Total	63	100,0
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	30	47,6
PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD	3	4,8
Pegawai Swasta	13	20,6
Wiraswasta	11	17,5
Lainnya	6	6,9
Total	63	100,0

Sumber : Data Primer (2025)

Hasil pengamatan yang disajikan dalam tabel karakteristik memberikan gambaran mayoritas responden berusia 22 tahun, yakni 36 orang (57,1%). Rentang usia tersebut mencerminkan bahwa mayoritas responden berada pada fase dewasa awal (18–29 tahun), yaitu periode perkembangan yang umumnya ditandai dengan berbagai tuntutan seperti penyelesaian pendidikan tinggi dan perencanaan karier. Kondisi tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan *stress*. Mahasiswa tingkat akhir dengan rata-rata usia 22 tahun

diketahui mengalami tingkat stres sedang hingga berat, sebagai akibat dari beban akademik dan proses transisi menuju dunia kerja.

Distribusi responden menurut jenis kelamin memperlihatkan bahwa mayoritas adalah perempuan, dengan jumlah 36 responden (57,1%), dan hanya 27 responden yang laki-laki (42,9%). Perbedaan proporsi ini menunjukkan kenyataan umum di pendidikan tinggi, hal ini terjadi karena proporsi mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi di beberapa program studi. Jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, mahasiswa perempuan diketahui lebih rentan terhadap makan emosional sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Penelitian oleh Gryzela *et al.* menemukan korelasi searah antara tingkat *stress* dengan perilaku yang cenderung *emotional eating* di kalangan peserta didik perguruan tinggi perempuan yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Kemungkinan seseorang akan melakukan *emotional eating* meningkat dengan tingkat *stress*.

Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini dari lintas fakultas yang terdapat di Universitas Al-Azhar Indonesia, dengan proporsi terbesar berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi sejumlah 30 responden (47,6%) Sebagian besar responden yaitu 55 orang berada pada semester 8 (87,3%). Sedangkan terdapat 8 responden (12,1%) yang berada pada semester 10, yang mengindikasikan keterlambatan penyelesaian studi. Penelitian oleh Wijayanto *et al.* menemukan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi di Universitas Brawijaya, faktor akademik seperti kendala penyusunan skripsi, beban akademik tinggi, dan rendahnya motivasi belajar yang kerap dipicu *stress* menjadi penyebab dominan keterlambatan studi. *Stress* akademik terbukti berdampak tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga secara langsung menghambat pencapaian target akademik.

Mayoritas responden, yaitu 26 orang (41,3%), uang saku setiap bulan yang diperoleh sebesar lebih dari Rp 2.000.000. Penelitian Hasanah *et al.* pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Halu Oleo Kendari menunjukkan korelasi terhadap jumlah uang saku. Namun, beberapa responden dengan uang saku yang cukup besar menunjukkan status gizi yang tidak normal. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan perilaku konsumtif mahasiswa serta rendahnya kemampuan dalam mengelola keuangan pribadi. Mahasiswa dengan uang saku yang besar merasa memiliki kapasitas finansial untuk memenuhi kebutuhan maupun keinginan, termasuk konsumsi makanan cepat saji.

Mayoritas pekerjaan ayah responden adalah sebagai pegawai swasta sebanyak 20 responden (31,7%) dan wiraswasta sebanyak 17 responden (27%), sedangkan mayoritas ibu responden tidak bekerja sebanyak 30 responden (47,6%). Kondisi pekerjaan orang tua mencerminkan latar belakang sosial ekonomi keluarga, yang turut menentukan ketersediaan sumber daya bagi mahasiswa, baik dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi maupun dukungan psikososial. Peran orang tua sangat besar dalam mendukung perkembangan sosial dan kesejahteraan psikologis anak melalui kontribusi emosional dan finansial yang diberikan. Status sosial ekonomi yang baik, terutama yang ditentukan oleh stabilitas pekerjaan orang tua, memungkinkan pemenuhan kebutuhan gizi anak secara lebih optimal.

Gambaran Tingkat *Stress*

Penelitian ini mengidentifikasi tingkat *stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun distribusi data tingkat *stress* tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Stress*

Variabel	Jumlah	
	n	%
<i>Stress</i> Ringan	2	3,2
<i>Stress</i> Sedang	36	57,1
<i>Stress</i> Berat	25	39,7
Total	63	100,0

Sumber : Data Primer (2025)

Menurut data oleh tabel distribusi tingkat *stress* diperoleh gambaran bahwa dari total 63 responden mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia mengalami *stress* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 36 responden (57,1%). Tingkat *stress* yang tinggi berpotensi menimbulkan beragam dampak negatif, antara lain penurunan akademik, gangguan pada kualitas tidur, ketidakteraturan pola konsumsi pangan, serta peningkatan kerentanan terhadap perilaku *emotional eating*. Kondisi ini terjadi sebagai akibat dari gangguan yang ditimbulkan oleh *stress* terhadap fungsi kognitif, kualitas tidur, serta mekanisme fisiologis tubuh dalam merespons rangsangan emosional.

Gambaran Perilaku *Emotional Eating*

Penelitian ini mengidentifikasi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun distribusi data perilaku *emotional eating* tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Perilaku *Emotional Eating*

Variabel	Jumlah	
	n	%
Ringan	41	65,1
Sedang	6	9,5
Berat	15	23,8
Sangat Berat	1	1,6
Total	63	100,0

Sumber : Data Primer (2025)

Hasil pengamatan yang terkumpul pada tabel distribusi perilaku *emotional eating* dari total 63 responden diperoleh informasi bahwa terdapat 41 responden (65,1%), tergolong pada kategori perilaku *emotional eating* tingkat ringan. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan sebagai bentuk respons terhadap keadaan emosional, meskipun cenderung ringan. Hal ini dapat berkaitan dengan tingginya tekanan akademik yang umumnya dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti penyelesaian tugas akhir, persiapan menuju dunia kerja, serta pencapaian target-target akademik lainnya, yang dapat menimbulkan *stress* akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Permata *et al.* dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Stress dapat menjadi pemicu timbulnya perilaku makan berlebihan yang digunakan sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan emosional yang dialami individu, sebagaimana diungkapkan oleh Hernika Lumbantoruan dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang tengah menyelesaikan skripsi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *stress* akademik yang dialami

oleh responden dapat mendorong terjadinya perilaku makan yang tidak terkontrol dan sering dijadikan pelarian untuk mengatasi ketegangan emosional. Perilaku emotional eating mengacu pada pola individu yang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh kondisi emosional, pengalaman afektif, atau retensi informasi tertentu. Perilaku ini dilakukan sebagai mekanisme kompensasi diri untuk meredakan atau mengatasi stres yang sedang dialami.

Dalam penelitian ini, bentuk perilaku yang dilaporkan mencakup peningkatan frekuensi melibatkan konsumsi makanan yang kaya akan kalori dan lemak, meliputi makanan yang manis (kue, coklat, dan minuman manis), makanan cepat saji, serta camilan gurih tinggi garam. Pemilihan jenis makanan tersebut sejalan dengan mekanisme reward system otak, asupan makanan tinggi gula dan lemak dapat memicu pelepasan dopamin yang memberikan efek kenyamanan sementara. Asupan gula dapat merangsang stimulasi pelepasan hormon dopamin, namun apabila dikonsumsi secara berlebihan dan berlangsung dalam periode yang cukup lama, hal tersebut berpotensi mengakibatkan desensitisasi reseptor dopaminergik. Kondisi ini pada akhirnya memicu peningkatan kebutuhan akan gula guna memperoleh tingkat kepuasan yang sama melalui jalur penghargaan (*reward pathways*).

Gambaran Status Gizi

Penelitian ini mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun distribusi data status gizi tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Status Gizi

Variabel ¹	Jumlah	
	n ²	%
<i>Wasting</i>	10	15,9
Normal	31	49,2
<i>Overweight</i>	7	11,1
Obesitas	15	23,8
Total	63	100,0

Sumber : ¹SKI 2023 [1], ²Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi status gizi diperoleh hasil dari total 63 responden, mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia diketahui bahwa mayoritas responden, sebanyak 31 orang (49,2%), memiliki status gizi normal. Sementara itu, sebanyak 7 responden (11,1%) tergolong dalam kategori *overweight*, dan 15 responden (23,8%) termasuk dalam kategori obesitas. Sementara itu, 10 responden (15,9%) berada dalam kategori *wasting*, yang menandakan kondisi gizi kurang. Hal ini diduga terkait dengan pola makan yang tidak sehat, termasuk perilaku *emotional eating*, suatu kondisi di mana seseorang cenderung makan terlalu banyak sebagai respons terhadap stres emosional atau perasaan negatif seperti kesedihan atau kecemasan, biasanya dengan preferensi pada makanan yang padat energi dan populer.

Hubungan Tingkat Stress dengan Status Gizi

Penelitian ini menganalisis hubungan tingkat *stress* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun hasil dari analisis yang dapat disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
	r value	p-value
Tingkat Stress	0,075	0,561

a.) Uji Spearman

*signifikan $p < 0,05$

Uji korelasi Spearman memberikan hasil bahwa tidak ditemukan hubungan yang

signifikan secara statistik antara tingkat *stress* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia ($p = 0,561$; $p > 0,05$). Koefisien korelasi (r) sejumlah 0,075 mengindikasikan korelasi positif yang sangat lemah, yang berarti bahwa peningkatan tingkat *stress* sedikit berkaitan dengan peningkatan status gizi, serta berlaku sebaliknya. Hasil tersebut sebanding dengan penelitian Agung *et al.* (Universitas Halu Oleo, $p = 0,934$; $p > 0,05$) dan Angesti *et al.* (Universitas MH Thamrin), yang keduanya juga tidak menemukan hubungan signifikan antara tingkat *stress* dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir.

Hasil ini mengungkapkan mayoritas responden dengan tingkat *stress* sedang tetap berada dalam kategori gizi normal. Berdasarkan observasi selama penelitian, diketahui bahwa sejumlah responden mengalami perubahan nafsu makan, baik peningkatan maupun penurunan, saat menghadapi tekanan. Namun, perubahan nafsu makan tersebut umumnya hanya berlangsung dalam jangka pendek dan kemudian kembali ke kondisi normal dalam periode yang relatif cepat. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *stress* yang dialami oleh responden bersifat tidak menetap dan cenderung fluktuatif. Penelitian oleh Rahmajati, mencerminkan dinamika stres yang fluktuatif, sebagaimana ditunjukkan oleh pendekatan *General Adaptation Syndrome* (fase alarm, resistansi, dan kelelahan) dalam konteks perkuliahan daring, mahasiswa menunjukkan respons stres yang tidak konsisten dan berubah seiring adaptasi terhadap tuntutan akademik [21].

Selain itu, wawancara dengan responden mengungkapkan adanya perbedaan strategi koping yang digunakan untuk mengatasi *stress*. Beberapa responden menjadikan makanan sebagai pelarian, sementara yang lain memilih melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti menjalankan hobi, bermain *game*, atau melakukan aktivitas fisik, misalnya *workout* di rumah atau berlari. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan respons *stress* pada setiap individu. Meskipun demikian, terdapat sejumlah variabel lain yang dapat berkontribusi terhadap status gizi, meliputi tingkat aktivitas tubuh atau fisik, pengetahuan mengenai gizi, pengawasan atau kontrol dari orang tua, pengaruh lingkungan sosial, dan jumlah uang saku yang tersedia [22].

Adapun faktor lain seperti status kesehatan, kondisi ekonomi, serta nilai-nilai budaya yang merupakan sejumlah faktor yang dapat memengaruhi status gizi [23]. *Stressor* atau faktor penyebab *stress* yang dialami oleh responden tidak menimbulkan ancaman yang signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Dengan demikian, respon *stress* yang ditimbulkan cenderung bersifat ringan dan tidak cukup kuat untuk memicu perubahan perilaku makan secara signifikan. Sebaliknya, *stressor* yang disertai dengan tingkat risiko yang lebih tinggi, peluang terjadinya lebih besar untuk menghasilkan perubahan dalam pola konsumsi makanan sebagai respons terhadap tekanan tersebut [24].

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Penelitian oleh Fitriyani di Fakultas Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung ($p = 0,002 < 0,05$) serta penelitian oleh Miliandani *et al.* di FIKes, Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta ($p = 0,024$) mengindikasikan terdapat korelasi signifikan antara tingkat *stress* dengan status gizi. Informasi yang diperoleh melalui penelitian oleh Miliandani *et al.* sebanyak 61,4% responden mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang mengarah pada defisit energi, dengan mayoritas berada pada kategori stres sedang hingga berat [25] [4].

Hal tersebut terjadi disebabkan oleh mekanisme fisiologis yang terjadi ketika individu mengalami *stress*. Mekanisme fisiologis *stress* melibatkan aktivasi sistem limbik yang merangsang hipotalamus untuk melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), yang kemudian memicu sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) ke dalam darah dan mengaktifasi kelenjar adrenal. Bagian medula adrenal menghasilkan epinefrin

dan norepinefrin yang meningkatkan kerja jantung dan pelepasan glukosa sebagai energi. Sementara itu, bagian korteks mengeluarkan aldosteron dan kortisol, dengan kortisol berperan penting dalam *stress* kronis. Kortisol mengatur kadar glukosa darah melalui stimulasi metabolisme karbohidrat serta lemak, dengan peningkatan pelepasan insulin. Peningkatan kortisol dapat meningkatkan nafsu makan dan konsumsi energi sebagai respons kompensatori terhadap *stress* [4].

Hubungan Perilaku *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Penelitian ini menganalisis hubungan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun hasil yang diperoleh dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Hubungan Perilaku *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
	r value	p-value
Perilaku <i>Emotional Eating</i>	-0,026	0,838

a.) Uji Spearman

*signifikan $p < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* guna menguji keterkaitan antara perilaku *emotional eating* dan status gizi, tercatat signifikansi (p) sebesar 0,838. Analisis data memperlihatkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Al-Azhar Indonesia. Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan -0,026 mengindikasikan hubungan berbanding terbalik yang sangat lemah, yang menandakan bahwa peningkatan kecenderungan perilaku *emotional eating* cenderung berasosiasi dengan penurunan status gizi. Penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan hasil penelitian terdahulu oleh Jayadi *et al.* penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana Ilmu Gizi di IKBIS Surabaya yang melaporkan nilai p 0,791 ($p > 0,05$) dan tidak menemukan hubungan signifikan antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi.

Hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa proporsi terbesar responden menunjukkan perilaku *emotional eating* dalam kategori ringan serta tercatat dengan status gizi yang normal. Banyak variabel berpotensi memengaruhi kondisi ini, seperti intensitas dan frekuensi perilaku *emotional eating*.

Asupan makanan adalah faktor utama yang secara langsung memengaruhi status gizi, menurut Charina *et al.* Selain itu, perilaku konsumsi makanan, tingkat pengetahuan mengenai gizi, ketersediaan pangan, serta kondisi sosial-ekonomi adalah faktor lain [27].

Menjaga keseimbangan energi dan berat badan memerlukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, orang-orang yang berolahraga secara teratur memiliki kemungkinan untuk mengimbangi kalori yang mereka makan karena perasaan mereka dan meminimalkan dampak emosionalnya terhadap kesehatan mereka. Secara umum, berolahraga rutin, contohnya berjalan kaki, berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, berjalan kaki meningkatkan aliran darah karena oksigenasi, yang tidak hanya menyebabkan tubuh cepat lelah, tetapi juga mempercepat pemulihan, sehingga dapat berperan dalam mengurangi tingkat *stress* serta depresi. Selain itu, aktivitas fisik juga berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan gizi melalui regulasi metabolisme dan pencegahan lemak menumpuk di tubuh. Di sisi lain, aktivitas seperti berjalan kaki dapat membantu mengurangi makan karena emosi negatif dengan mengurangi tingkat *stress*.

Respon individu terhadap *stress* dapat memengaruhi kebiasaan makan, termasuk penurunan nafsu makan, yang dapat menyebabkan perubahan status gizi. Dalam situasi *stress*, seseorang cenderung mengalami penurunan nafsu makan atau makan berlebihan, yang keduanya dapat menyebabkan perubahan status gizi [15]. Dalam situasi lain, rangsangan emosional dapat menyebabkan mahasiswa mengubah kebiasaan makan, yang

juga dapat menyebabkan perubahan status gizi.

Selain itu, beberapa orang memiliki metabolisme yang lebih tinggi, sehingga tubuh mampu membakar kalori secara lebih efisien, bahkan ketika mereka makan terlalu banyak karena emosi. Akibatnya, meskipun asupan makanan meningkat, berat badan dan status gizi tetap terjaga tanpa menunjukkan perubahan yang signifikan. Bahkan ketika kebiasaan makan berubah karena *stress* atau perasaan, metabolisme yang cepat sangat penting untuk menjaga keseimbangan energi tubuh.

Namun, hasil ini memperlihatkan hasil yang bertolak belakang dengan penelitian terdahulu oleh Anisa *et al.* diperoleh nilai *p* sebesar 0,048, mengemukakan adanya korelasi signifikan antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir program studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Setelah studi berakhir, peneliti menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengubah kebiasaan makan mereka, termasuk mengonsumsi lebih banyak camilan dan makanan cepat saji yang dibeli melalui aplikasi daring. Untuk mengatasi rasa bosan saat mengerjakan skripsi, hal ini dilakukan. *Stress* dan beban yang menyertainya membuatnya sulit untuk mengendalikan kebiasaan konsumsi makanan berlebih, yang selanjutnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu, makanan cepat saji tidak seimbang secara gizi karena kurangnya serat dan vitamin serta zat aditif, yang dapat memengaruhi kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 22 tahun (57,1%) dan berjenis kelamin perempuan (57,1%). Sebagian besar berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi (47,6%), berada pada semester delapan (87,3%), serta memiliki uang saku bulanan lebih dari Rp2.000.000 (41,3%). Latar belakang sosial ekonomi responden beragam, dengan ayah sebagian besar bekerja sebagai pegawai swasta (31,7%) dan ibu mayoritas tidak bekerja (47,6%). Sebagian besar responden mengalami stress pada kategori sedang (57,1%) dan memiliki perilaku *emotional eating* pada tingkat ringan (65,1%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden tergolong dalam kategori gizi normal (49,2%), sedangkan sisanya termasuk dalam kategori obesitas (23,8%), overweight (11,1%), dan wasting (15,9%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan status gizi ($p = 0,561$) maupun antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,838$).

DAFTAR PUSTAKA

- A. A. W. Nur, S. Mokhtar, N. Nurmadilla, A. B. Bamahry, And M. A. Jafar, "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun," *Wal'afiat Hosp. J.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 23–30, 2023, Doi: 10.33096/Whj.V4i1.99.
- A. Azis Et Al., "Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa," *Contag. Sci. Period. J. Public Heal. Coast. Heal.*, Vol. 4, No. 1, P. 26, 2022, Doi: 10.30829/Contagion.V4i1.11777.
- A. F. Irzanti, B. T. Husodo, And A. Kusumawati, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, Vol. 22, No. 6, Pp. 364–372, 2023, Doi: 10.14710/Mkmi.22.6.364-372.
- A. Fayasari And P. W. Lestari, "Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19," *Action Aceh Nutr. J.*, Vol. 7, No. 2, P. 127, 2022, Doi: 10.30867/Action.V7i2.622.
- A. Fiqih And V. Ratnawati, "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri," *J. Semdikjar* 6, Pp. 755–765, 2023.
- A. Jayadi, F. Jamila, Z. Atika, And S. Wahyuni, "Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional

- Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya,” J. Educ., Vol. 06, No. 02, Pp. 14024–14034, 2024, [Online]. Available: [Http://Jonedu.Org/Index.Php/Joe](http://Jonedu.Org/Index.Php/Joe)
- A. N. Angesti And R. M. Manikam, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas Mh. Thamrin,” J. Ilm. Kesehat., Vol. 12, No. 1, Pp. 1–14, 2020, Doi: 10.37012/Jik.V12i1.135.
- Agung, “Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021,” 2021.
- C. Y. Kustanti And M. Gori, “Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018,” J. Kesehat., Vol. 6, No. 2, Pp. 88–98, 2019, Doi: 10.35913/Jk.V6i2.120.
- D. Miliandani And Z. Meilita, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi’iyah Jakarta Timur Tahun 2021,” Afiat, Vol. 7, No. 1, Pp. 31–43, 2021, Doi: 10.34005/Afiat.V7i1.2142.
- D. R. Wijayanto, A. Suharsono, And U. Hariyanti, “Faktor Pengaruh Keterlambatan Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Brawijaya,” Vol. 9, No. 7, Pp. 1–7, 2025.
- E. Gryzela And A. D. Ariana, “Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” Bul. Ris. Psikol. Dan Kesehat. Ment., Vol. 1, No. 1, Pp. 18–26, 2021, Doi: 10.20473/Brpkm.V1i1.24328.
- E. Rahmajati, “Gambaran Fase Exhausted Pada Mahasiswa Yang Melakukan Kuliah Daring: Telaah General Adaptation Syndrome Dan Psikologi Ghazalian,” 2021. Doi: 10.21043/Esoterik.V7i1.9529.
- G. G. Putri, “Asupan Gula Dan Efek Psikologis Pada Tubuh Manusia (Sugar Intake And The Psychological Effect In Human Body),” Al-Mikraj J. Stud. Islam Dan Hum. (E-Issn 2745-4584), Vol. 5, No. 01, Pp. 918–926, 2024, Doi: 10.37680/Almikraj.V5i01.6171.
- H. S. W. Annisa Wijayanti, Ani Margawati, “Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” J. Nutr. Coll., Vol. 8, Pp. 1–8, 2019.
- Hernika Lumbantoruan, “Hubungan Stres Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan,” 2024.
- L. Fitriyani, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula,” Skripsi, (Fakultas Ilmu Keperawatan, Univ. Islam Sultan Agung), Pp. 1–66, 2023.
- L. P. Multazami, “Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa,” Nutr. Nutr. Res. Dev. J., Vol. 2, No. 1, Pp. 1–9, 2022, Doi: 10.15294/Nutrizione.V2i1.52293.
- L. R. R. Ardina Dwi Puspita, “Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta,” Tadulako Univ., Vol. 8, No. 1, Pp. 258–265, 2024.
- M. Barseli, I. Ifdil, And N. Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa,” J. Konseling Dan Pendidik., Vol. 5, No. 3, Pp. 143–148, 2017, Doi: 10.29210/119800.
- M. S. Charina, S. Sagita, S. M. J. Koamesah, And R. R. Woda, “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,” Cendana Med. J., Vol. 10, No. 1, Pp. 197–204, 2022, Doi: 10.35508/Cmj.V10i1.6829.
- N. Anisa, W. Septiani, And Raviola, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru,” Vol. 5, No. 2, Pp. 126–133, 2023.
- N. G. Permata And N. Laili, “The Role Of Social Support And Time Management On Academic Stress Of Final Year Students Pendahuluan,” Vol. 8, No. 1, Pp. 101–112, 2025.
- N. Hasanah S, S. Suhadi, And H. Harleli, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Halu Oleo Tahun 2023,” J. Gizi Dan Kesehat. Indones., Vol. 4, No. 4, Pp. 209–214, 2024, Doi: 10.37887/Jgki.V4i4.47116.

- N. S. A. Ningtyas And E. R. Isaura, "Emotional Eating And Psychological Distress: Unveiling The Hidden Struggles Of International Students In Surabaya," *Amerta Nutr.*, Vol. 8, No. 4, Pp. 582–592, 2024, Doi: 10.20473/Amnt.V8i4.2024.582-592.
- P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, And R. T. Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *J. Keperawatan Jiwa*, Vol. 5, No. 1, P. 40, 2019, Doi: 10.26714/Jkj.5.1.2017.40-47.
- P. Kanah, "Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan," *Med. Technol. Public Heal. J.*, Vol. 4, No. 2, Pp. 203–211, 2020, Doi: 10.33086/Mtphj.V4i2.1199.
- R. Items, W. Rose, W. Rose, T. If, And W. Rose, "Systematic Review And Meta-Analysis . White Rose Research Online Url For This Paper : Version : Accepted Version Article : Stress And Eating Behaviors In Children And Adolescents : Systematic Review And Meta-Analysis," 2018, [Online]. Available: [Http://eprints.whiterose.ac.uk/125078/1/Meta-Analysis Manuscript_Accepted.Pdf](http://eprints.whiterose.ac.uk/125078/1/Meta-Analysis%20Manuscript_Accepted.Pdf)
- S. Sumarni, "Peran Orang Tua Dalam Mengoptimalkan Perkembangan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun Article Info Abstract," *J. Pendidik. Anak*, Vol. 11, No. 2, Pp. 171–180, 2022.
- Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023 Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat. 2023.