



# Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 8 No 1 (2024): 258-265

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1645>

## Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

### The Association Between Emotional Eating and Nutritional Status in Student at Muhammadiyah University of Surakarta

Ardina Dwi Puspita<sup>1</sup>, Luluk Ria Rakhma<sup>1\*</sup>

Correspondensi e-mail: [luluk.rakhma@ums.ac.id](mailto:luluk.rakhma@ums.ac.id)

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

#### ABSTRAK

Status gizi pada mahasiswa berperan penting dalam mendukung kinerja akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Status gizi berlebih dapat memiliki dampak besar pada kebiasaan makan, terutama dalam konteks *emotional eating*. Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa dengan usia lebih 18 tahun di Kota Surakarta sebesar 4,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah responden 105 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Data penelitian diperoleh dari kuesioner EEQ (*Emotional Eating Questionnaire*) dan dengan pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran lengan atas (LLA). Hasil menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh perempuan (76,2%), berusia 20-40 tahun (58,1%), bertempat tinggal di kos (54,3%), sebanyak 49,5% responden mendapat uang saku Rp. 1.000.000,00 - 2.500.000,00, serta 60% responden tidak pernah menjalani diet. Diketahui bahwa tingkat *emotional eating* yang paling banyak pada responden adalah makan emosional sebanyak (69,5%), dan tingkat status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa 73,3% responden termasuk pada gizi kurang. Sedangkan berdasarkan %LLA sebanyak 62,9% responden termasuk pada gizi normal. Hasil analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa ( $p=0,314$ ) dan tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan %LLA pada mahasiswa ( $p=0,169$ ). Oleh karena itu penelitian lebih lanjut disarankan untuk mendalami faktor-faktor yang memengaruhi respon mahasiswa terhadap stres, termasuk bagaimana mekanisme coping berperan dalam menghadapi tekanan tersebut. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas stres yang bervariasi dengan perilaku *emotional eating*, serta dampaknya terhadap perubahan status gizi, khususnya pada mahasiswa dengan status gizi yang beragam.

#### ABSTRACT

The nutritional status of student plays an important role in supporting academic performance and overall well-being. Overnutrition can have a major impact on eating habits, especially in the context of *emotional eating*. The prevalence of obesity in adults aged over 18 years in Surakarta City is 4,8%. This research aims to determine the Association between Emotional Eating and nutritional status in student at Muhammadiyah University of Surakarta. The research method used is quantitative research with a cross-sectional research design with 105 students as respondents. Sampling using accidental sampling technique. Sample selection used accidental sampling

#### INFO ARTIKEL

#### ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 16 10 2024

Accepted: 21 12 2024

#### Kata Kunci:

*Emotional Eating*, Status Gizi, Mahasiswa

Copyright (c) 2024 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

---

technique. The research data were obtained from the EEQ (Emotional Eating Questionnaire) questionnaire and with anthropometric measurements based on body mass index (BMI) and upper arm circumference (MUAC). The results showed that this study was dominated by women (76.2%), aged 20-40 years (58.1%), living in boarding houses (54.3%), as many as 49.5% of respondents received pocket money of Rp. 1,000,000.00 - 2,500,000.00, and 60% of respondents had never been on a diet. It is known that the highest level of emotional eating in respondents is emotional eating as much as (69.5%), and the level of nutritional status based on BMI shows that 73.3% of respondents are included in malnutrition. While based on %LLA as many as 62.9% of respondents are included in normal nutrition. The results of data analysis using the Spearman Rank test showed that there was no relationship between emotional eating and nutritional status based on BMI in students ( $p = 0.314$ ) and there was no relationship between emotional eating and nutritional status based on %LLA in students ( $p = 0.169$ ). Therefore, further research is recommended to explore the factors that influence students' responses to stress, including how coping mechanisms play a role in dealing with such pressure. In addition, it is important to explore the relationship between varying stress intensity and emotional eating behavior, as well as its impact on changes in nutritional status, especially in students with varying nutritional status.

**Keywords:** Emotional Eating, Nutritional Status, Student

---

## PENDAHULUAN

Status gizi pada mahasiswa menjadi hal yang perlu ditingkatkan karena berperan dalam mendukung kinerja akademis. Asupan zat gizi yang memadai dapat berperan dalam menjaga keseimbangan energi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta melindungi tubuh dari penyakit. Pola makan yang sehat juga membantu menjaga berat badan dan mengurangi potensi permasalahan kesehatan seperti kegemukan, diabetes, dan gangguan jantung (Kanah, 2020). Prevalensi obesitas di kalangan penduduk dewasa di Indonesia berusia di atas 18 tahun sebesar 21,8% dengan prevalensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan presentase obesitas di Jawa Tengah sebesar 6,32% dan Kota Surakarta sebesar 4,8% (Kemenkes RI, 2018). Kelebihan asupan zat gizi dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adanya gangguan perilaku makan untuk mengkonsumsi makanan melebihi dari kebutuhan gizi (Lovyana & Humayrah, 2023).

Salah satu jenis gangguan makan yang sering dialami mahasiswa adalah *emotional eating* yaitu suatu tindakan makan sebagai tanggapan terhadap emosi, termasuk kemarahan, ketakutan, kecemasan, tanpa memperhatikan sensasi lapar yang sebenarnya berasal dari dalam tubuh (Trisnawati & Wicaksono, 2021). *Emotional eating* biasanya diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan, jumlah perubahan berat badan serta pola makan pada mahasiswa. Untuk mengetahui pengaruhnya terhadap status gizi, kuesioner juga mencakup indikator yang mengukur status gizi, seperti jumlah makanan yang dikonsumsi, asupan gula, energi yang diperoleh, serta frekuensi konsumsi makanan (Fayasari & Lestari, 2022).

Menurut Ramadhan (2022) faktor-faktor yang dapat menyebabkan *emotional eating* antara lain tekanan akademik, konflik interpersonal, depresi dan kecemasan. Tekanan akademik terjadi ketika mahasiswa merasakan beban fisik, mental, dan emosi karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan dan beban akademik yang mereka hadapi salah satu cara sebagai pelampiasan mahasiswa adalah *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* yang berlangsung secara berkepanjangan juga dapat memberikan dampak negatif pada proses belajar mahasiswa. Konsumsi makanan berlebihan dapat mempengaruhi konsentrasi, energi, dan kualitas tidur yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik. Selain itu perilaku *emotional eating* juga dapat memperburuk kondisi mental sehingga dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menghadapi tantangan akademik.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa gizi Universitas Airlangga Surabaya menyatakan bahwa 48,4% *emotional eating* pada mahasiswa disebabkan oleh stres berlebih sehingga memicu perilaku konsumsi asupan energi dan lemak yang tinggi (Syarofi & Muniroh, 2020). Penelitian pada mahasiswa gizi Stikes Mitra Keluarga juga menyatakan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa disebabkan karena terjadinya stres berat pada 70,1% mahasiswa (Azalea & Noerfitri, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun diketahui terdapat 63,3% mahasiswa menjadi *emotional eater* dan 24,8% menjadi *very emotional eater* (Fayasari & Lestari, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain & Muniroh (2023) Pada mahasiswa tingkat akhir program studi gizi di Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga, diketahui bahwa 14,7% responden setuju dan 23,6% responden sangat setuju bahwa mereka cenderung makan berlebihan ketika mengalami stres.

Studi yang dilakukan oleh Septiani & Rizqiawan (2022) yang meneliti hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap status gizi dengan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku makan

dengan tingkat stres yang berpengaruh terhadap status gizi, semakin tinggi perilaku makan (*restrained eating, emotional eating, external eating*) dan tingkat stres dengan demikian status gizi juga akan meningkat yang menyebabkan terjadinya obesitas. Studi yang dilakukan oleh Vory et al (2023) juga membuktikan bahwa terjadinya gangguan kecemasan dapat mengubah perilaku makan dan berpengaruh terhadap status gizi yang ditandai dengan terjadinya *underweight, overweight* dan obesitas. Kustantri et al (2021) juga menyatakan bahwa *emotional eating* menyebabkan perubahan pada pola makan sehingga berpengaruh terhadap kejadian obesitas.

*Emotional eating* dan status gizi berkaitan erat dengan pola perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi. Dampak *emotional eating* terhadap status gizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang, selain mempengaruhi kondisi fisik, pola makan ini juga berdampak pada kesehatan mental, sering kali memperburuk perasaan negatif dan meningkatkan kecemasan atau rasa bersalah setelah makan, yang pada akhirnya memperburuk keadaan emosional secara keseluruhan. Pola makan yang dipicu oleh emosi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental serta dapat meningkatkan risiko gangguan makan (Wardani et al., 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang menilai hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Agustus 2024. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan tahun 2021 dengan total populasi 8.146 mahasiswa. Besar sampel penelitian sebesar 105 mahasiswa yang dihitung dengan rumus besar sampel Lemeshow (1997). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *accidental sampling* yaitu metode yang dilakukan secara acak atau kebetulan untuk dijadikan sampel sesuai dengan konteks penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif, berusia 19-25 tahun, bersedia menjadi responden, berada di kampus 1, 2 dan 3 saat masa penelitian. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang cuti kuliah, dan kondisi sakit tertentu seperti diare kronis atau sakit yang menyebabkan penurunan berat badan sehingga mempengaruhi pada variabel terikat.

Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data primer berupa tingkat *emotional eating* dan status gizi yang dilakukan pada waktu yang bersamaan menggunakan kuesioner EEQ (*Emotional Eating Questionnaire*) yang terdiri dari 10 item pertanyaan dan dengan pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) secara langsung. Kuesioner EEQ (*Emotional Eating questionnaire*) yang digunakan merupakan hasil adopsi dari penelitian Garaulet et al (2012) yang telah teruji dan dikatakan valid dibuktikan dengan nilai *Cronbach's Alpha* yakni 0,773. Data sekunder berisi mengenai identitas responden dan gambaran umum kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Data *emotional eating* yang diukur dengan menggunakan kuesioner EEQ (*Emotional Eating Questionnaire*) diberikan kode 1 dengan klasifikasi 0-5 untuk kategori tidak makan emosional, kode 2 dengan klasifikasi 6-10 untuk rendah makan emosional, kode 3 dengan klasifikasi 11-20 untuk makan emosional dan kode 4 dengan klasifikasi 21-30 untuk sangat makan emosional. Untuk data status gizi yang diperoleh dari hasil pengukuran antropometri diberikan kode 1 dengan klasifikasi pada IMT <18,5 kg /m<sup>2</sup> dan LILA <84,9% untuk gizi kurang, kode 2 dengan klasifikasi IMT 18,5- 22,9 kg /m<sup>2</sup> dan LILA 85- 110% untuk gizi normal dan kode 3 dengan klasifikasi IMT >23 kg /m<sup>2</sup> dan LILA >111% untuk gizi berlebih. Hasil data yang telah dilakukan coding kemudian dilanjutkan dengan proses penginputan pada computer menggunakan *software* SPSS 20 untuk diolah dengan uji statistik.

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi setiap variabel baik variabel bebas (*independent*) yaitu *emotional eating* maupun variabel terikat (*dependent*) yaitu status gizi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Selain itu, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *rank spearman* karena data tidak terdistribusi secara normal dengan tingkat kepercayaan antara -1 hingga 1, di mana nilai mendekati -1 menunjukkan hubungan negative kuat, mendekati 1 menunjukkan hubungan positif kuat, dan mendekati 0 menunjukkan hubungan lemah atau tidak ada hubungan.

## KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah memenuhi deklarasi *Helsinki* 1975, *Council for International Organizations of Medical Sciences* (CIOMS) serta pedoman dari *World Health Organization* (WHO) 2016. Selain itu, penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FIK UMS yang dibuktikan dengan Surat Kelaikan Etik No. 544/KEPK-FIK/IX/2024.

## HASIL

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di Universitas Muhammadiyah Surakarta, pengambilan data dilaksanakan secara langsung dengan jumlah responden sebanyak 105 mahasiswa dan didapatkan data karakteristik mahasiswa meliputi jenis kelamin, umur, tempat tinggal, uang saku dan pernah menjalankan diet atau tidak. Selain itu juga didapatkan data berupa tingkat *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa.

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa Jenis Kelamin, Umur, Tempat Tinggal, Uang Saku dan Pernah Menjalankan Diet atau Tidak

Karakteristik	Jumlah (n=105)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	23,8%
Perempuan	80	76,2%
<b>Umur</b>		
Remaja (15-19 Tahun)	44	41,9%
Dewasa Awal (20-40 Tahun)	61	58,1%
<b>Tempat Tinggal</b>		
Rumah	48	45,7%
Kos	50	54,3%
<b>Uang Saku</b>		
<1.000.000,00	37	35,2%
Rp.1.000.000,00-2.500.000,00	52	49,5%
>2.500.000,00-Rp.4.000.000,00	16	15,2%
<b>Pernah Menjalani Diet atau Tidak</b>		
Pernah	42	40%
Tidak	63	60%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik mahasiswa yang meliputi jenis kelamin, umur, tempat tinggal, uang saku dan pernah menjalankan diet atau tidak. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 105 mahasiswa dengan didominasi oleh perempuan (76,2%), berusia 20-40 tahun (58,1%), dan bertempat tinggal di kos (54,3%). Sebanyak 49,5% mahasiswa mendapat uang saku Rp. 1.000.000,00 – 2.500.000,00, serta 60% mahasiswa tidak pernah menjalani diet.

Tabel 2. Distribusi Mahasiswa Menurut Tingkat Emotional Eating

Tingkat Emotional Eating	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Makan Emosional	6	5,7%
Rendah Makan Emosional	20	19%
Makan Emosional	73	69,5%
Sangat Makan Emosional	6	5,7%

Tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat *emotional eating* pada mahasiswa dalam penelitian ini yang diukur menggunakan kuesioner EEQ (*Emotional Eating Questionnaire*) yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Dari hasil jawaban mahasiswa tersebut kemudian diklasifikasi menjadi 4 kategori yaitu 0-5 untuk tidak makan emosional, 6-10 untuk rendah makan emosional, 11- 20 untuk makan emosional, dan 21- 30 untuk sangat makan emosional. Diketahui bahwa tingkat *emotional eating* yang paling banyak pada mahasiswa adalah makan emosional sebanyak 73 mahasiswa (69,5%). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kecenderungan sebagai *pemakan emosional* yang tinggi.

Tabel 3. Distribusi Mahasiswa Menurut Status Gizi

Tingkat Status Gizi	Jumlah (n=105)	Persentase (%)
<b>Berdasarkan IMT</b>		
Gizi Kurang	77	73,3%
Gizi Normal	22	21%
Gizi Berlebih	6	5,7%
<b>Berdasarkan %LLA</b>		
Gizi Kurang	30	28,6%
Gizi Normal	66	62,9%
Gizi Berlebih	9	8,6%

Data status gizi pada mahasiswa diperoleh dari hasil pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan lingkar lengan atas (LILA). Kemudian dari hasil pengukuran antropometri tersebut dibagi menjadi 3 kategori. Tingkat status gizi pada responden dibagi menjadi 2 yaitu status gizi berdasarkan IMT dan status gizi berdasarkan %LLA. Tingkat status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa sebesar 77 mahasiswa (73,3%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan berdasarkan %LLA sebesar 66 mahasiswa (62,9%) termasuk pada status gizi normal. Distribusi mahasiswa menurut status gizi dapat dilihat pada tabel 3.

### Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Berdasarkan IMT

Variabel	N	Status Gizi	
		Koefisien korelasi (r)	P value
<i>Emotional Eating</i> Berdasarkan IMT	105	0,099	0,314
<i>Emotional Eating</i> Berdasarkan %LLA	105	0,135	0,169

\*Uji korelasi *Rank Spearman*

Pada tabel 4, hasil analisis bivariat dengan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa *emotional eating* berdasarkan IMT tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi yang dibuktikan dengan nilai *P value* sebesar 0,314 ( $p > 0,05$ ). Serta analisis hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan %LLA dengan menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi yang dibuktikan dengan nilai *P value* sebesar 0,169 ( $p > 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tingkat *Emotional Eating* Mahasiswa

*Emotional eating* adalah perilaku makan yang dipicu oleh isyarat emosional, terutama untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, kecemasan, kelelahan, rasa malu, rendah diri, kesepian, atau kesedihan yang dialami (Trisnawati & Wicaksono, 2021). Situasi stres dapat menyebabkan penurunan nafsu makan atau sebaliknya yang memicu konsumsi makan berlebihan. Mekanisme stres yang memengaruhi pola makan berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh. Kortisol, yang diproduksi sebagai reaksi terhadap stres dapat merangsang peningkatan nafsu makan khususnya keinginan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan gula, lemak, dan karbohidrat (Azalea & Noerfitri, 2023).

Pada penelitian ini data *emotional eating* didapatkan melalui pengisian kuesioner EEQ (*Emotional Eating Questionnaire*) yang digunakan untuk mengukur pengaruh emosi pada perilaku makan dan menggambarkan makan emosional pada individu. Skor minimal pada kuesioner ini yakni 0 dan skor maksimal adalah sebanyak 30. Kuesioner EEQ ini merupakan kuesioner adopsi dari penelitian (Garaulet et al., 2012) yang telah teruji dan dikatakan valid dibuktikan dengan nilai *Cronbach's Alpha* yakni 0,773.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa tingkat *emotional eating* pada mahasiswa paling banyak pada tingkat makan emosional dengan presentase sebesar 69,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun saat pandemic Covid-19 pada tingkat makan emosional sebesar 69,3% (Fayasari & Lestari, 2022). Namun, hasil penelitian ini memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di Daerah

Istimewa Yogyakarta dengan presentase sebesar 38,8% untuk kategori makan emosional (Wardani et al., 2024).

### **Gambaran Status Gizi Mahasiswa**

Status gizi dapat menggambarkan keadaan keseimbangan yang dinyatakan dalam bentuk variabel tertentu, atau manifestasi dari zat gizi dalam bentuk variabel yang spesifik, status gizi merupakan hasil dari keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh yang dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi berlebih (Kurdanti et al., 2020). Status gizi yang baik atau normal pada mahasiswa tercapai ketika tubuh menerima asupan zat gizi yang memadai dan digunakan dengan efisien, sehingga memungkinkan untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan tercapai secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa dengan persentase status gizi kurang sebesar 73,3% atau sebanyak 77 mahasiswa. Hasil ini berbanding terbalik dengan hasil status gizi berdasarkan %LLA pada mahasiswa dengan persentase sebesar 28,6% atau sebanyak 30 mahasiswa pada kategori status gizi kurang. Perbedaan hasil status gizi ini terjadi karena pada pengukuran LILA gambaran yang diberikan berupa keadaan jaringan otot dan lapisan lemak kulit sehingga pengukuran LILA menunjukkan pengurangan masa otot atau jaringan lemak atau keduanya yang biasanya digunakan untuk melihat risiko KEK pada kelompok rentan (Bersalin et al., 2021).

Sedangkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah salah satu pengukuran untuk menilai berat badan ideal seseorang, IMT ini juga dapat digunakan untuk mengetahui resiko gangguan kesehatan, Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode yang sederhana untuk menilai status gizi tetapi tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung (Bersalin et al., 2021). Peningkatan IMT terjadi di seluruh rentang kelebihan berat badan, baik sedang maupun berat, yang juga berdampak pada peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular seperti hipertensi, dislipidemia, diabetes melitus, serta risiko kesehatan di masa depan. Tinggi rendahnya IMT dapat memprediksi tingkat morbiditas dan kematian di masa mendatang. IMT sering digunakan sebagai indikator obesitas, IMT ini lebih mengukur pada kelebihan berat badan secara umum dibandingkan dengan kelebihan lemak tubuh (Pratama & Zulfahmidah, 2021).

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 gizi Universitas Aisyah Pringsewu dengan persentase status gizi berdasarkan %LLA sebesar 60,60% pada kategori status gizi normal (Muharramah et al., 2023). Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian pada mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa dengan persentase status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 36,4% untuk kategori status gizi kurang (Fahrudodji & Rofikoh, 2023).

### **Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi**

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* mendapatkan hasil pada hasil analisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan tidak terdapat adanya hubungan yang dibuktikan dengan nilai *P value* sebesar 0,314 dan hasil analisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan %LLA pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan tidak terdapat adanya hubungan yang dibuktikan dengan nilai *P value* sebesar 0,169.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Among et al (2024) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dan status gizi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah et al (2024) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi dengan nilai *P value* sebesar 0,647. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mayoritas mahasiswa memiliki status gizi yang normal, sehingga perilaku *emotional eating* tidak mempengaruhi mahasiswa secara signifikan dan tidak berdampak pada perubahan status gizi. Faktor lain yang dapat menjelaskan tidak adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi dalam penelitian ini adalah bahwa meskipun stres dapat memicu perilaku *emotional eating*, perilaku tersebut tidak cukup kuat untuk mempengaruhi asupan makanan. Karena *emotional eating* tidak berdampak pada asupan zat gizi, hal ini juga tidak mempengaruhi status gizi. Faktor lain yang lebih relevan, seperti aktivitas fisik, mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap status gizi.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roziqil & Puteri (2024) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan nilai *P value* sebesar 0,003 *emotional eating* dan 0,014 stres. Serta penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eating (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi, dengan nilai *P value* sebesar 0,085.

Tingkat aktivitas fisik dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh dan membantu mengontrol berat badan, sehingga individu yang lebih aktif secara fisik mungkin dapat mengimbangi kalori dari *emotional eating*, mengurangi pengaruhnya pada status gizi. Secara umum, melakukan aktivitas fisik yang berulang dalam waktu lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Selain meningkatkan kebugaran, oksigen yang dihirup dan diedarkan selama berjalan mempercepat aliran darah, membuat tubuh cepat merasa lelah namun lebih cepat pulih, serta membantu mengurangi stres dan depresi. Peningkatan aktivitas fisik ini juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan gizi, karena membantu mengatur metabolisme tubuh dan mencegah penumpukan lemak berlebih. Di samping itu, dengan mengurangi stres, aktivitas fisik seperti berjalan dapat membantu mengatasi perilaku *emotional eating*, yakni kebiasaan makan berlebihan sebagai respons terhadap perasaan negatif (Azis et al., 2022).

Perbedaan respon mahasiswa terhadap stres dapat mempengaruhi perilaku makan mereka, termasuk hilangnya selera makan yang berdampak pada perubahan status gizi. Stres yang dialami mahasiswa bisa berhubungan dengan peningkatan maupun penurunan berat badan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa mungkin mengubah pola makan mereka karena faktor emosional, yang dapat menyebabkan makan berlebihan atau justru kehilangan nafsu makan, keduanya berpotensi mempengaruhi status gizi pada mahasiswa secara signifikan (Angesti & Manikam, 2020).

Selain itu beberapa mahasiswa mungkin memiliki metabolisme yang cepat, sehingga meskipun mereka makan berlebihan akibat faktor emosional, tubuh mereka mampu membakar kalori lebih efisien. Akibatnya, berat badan atau status gizi mereka tetap stabil dan tidak terpengaruh secara signifikan, meskipun ada peningkatan jumlah makanan yang dikonsumsi. Metabolisme yang cepat membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh, bahkan saat terjadi perubahan pola makan akibat stres atau emosi. Menurut Charina et al (2022) Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan zat gizi, sedangkan faktor tidak langsung meliputi aktivitas fisik, sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta hal ini disebabkan karena lebih banyak mahasiswa yang memiliki status gizi normal, perbedaan respon mahasiswa terhadap stres, sehingga tidak berpengaruh terhadap perilaku *emotional eating* dan tidak sampai berdampak atau berpengaruh pada perubahan status gizi mahasiswa.

**SUMBER DANA PENELITIAN:** Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

**UCAPAN TERIMA KASIH:** Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian ini, serta ucapan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah bekerjasama selama penelitian.

**KONFLIK KEPENTINGAN:** Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Among, R., Of, L., Eating, E., Nutritional, W., In, S., Syafiqah, S., Ariestiningsih, E. S., S, D. N., Gizi, P. S., Kesehatan, F., & Muhammadiyah, U. (2024). *Ghidza Media Journal September 2024 Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas*. 5(September), 75–88.
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Azalea, M. T., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Kepribadian Neuroticism Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 153–160. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.37610>
- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
- Bersalin, M., Pmb, D. I., Nurhaedah, H. J., & Bone, K. (2021). *Jurnal Suara Kesehatan*. 7(1), 12–22.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

- Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Eating, R. (2024). Hubungan Perilaku Emotional Eating , Restraint Eating , dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja Relationship of Emotional Eating , Restraint Eating , and Stress Levels with. 06(02), 159–166.
- Fahrurudji, D. I., & Rofikoh, S. N. (2023). Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 232–237.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validación de un cuestionario de comedores emocionales para uso en casos de obesidad; cuestionario de comedor emocional (CCE). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5659>
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Wayansari, L. (2020). Lingkar lengan atas, indeks massa tubuh, dan tinggi fundus ibu hamil sebagai prediktor berat badan lahir. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 168. <https://doi.org/10.22146/ijcn.49314>
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i2.2162>
- Lovyana, D. Z., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Emotional distress dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(Februari), 31–39.
- Mardiyah, S., Wandini, K., & Dwiyanita, P. (2024). The relationship between stress, emotional eating, and nutritional status in adolescents. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12(4), 252. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-261](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-261)
- Muharramah, A., Khairani, M. D., & Salsabila, M. (2023). Keragaman Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Medical Journal of Nusantara*, 2(2), 73–76. <https://doi.org/10.55080/mjn.v2i2.365>
- Pratama, A., & Zufahmidah, Z. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Health*, 2(01), 1–7. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29>
- Ramadhan, H. (2022). an Overview of Stress Levels in Students Who Are Compiling a. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4, 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Roziqil, P., & Puteri, A. D. (2024). *Plenary Health : Jurnal Kesehatan Paripurna Volume 1 Issue 3 2024 Page 365-371 Hubungan Stress Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023*. 1(3), 365–371.
- Septiani, A. M., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Lebih Pegawai RSPON PROF. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v3i1.574>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan Gangguan Emosional dengan Perilaku Makan 1283. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1282–1289.
- Vory, Fitriana, Y., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi. *Homeostasis*, 6(2), 515–526.
- Wardani, H. S., Sapja Anatayu, S., & Febrinasari, R. P. (2024). Stress level and emotional eating in obese and non-obese adolescents. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.1311>
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 4112–4118.