

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

Shamarayunda Zulkarnain^{1*}, Lailatul Muniroh²

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia¹

Research Group Center for Health & Nutrition Education, Counseling and Empowerment, Surabaya, Indonesia²

*Corresponding Author: shamarayunda.zulkarnain-2019@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) telah dibekali ilmu mengenai kesehatan dan gizi selama perkuliahan. Akan tetapi pada mahasiswa FKM masih ditemukan permasalahan gizi. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa diantaranya stress akademik dan perilaku makan yang berlebihan (*emotional eating*) yang diakibatkan bukan dari rasa lapar, melainkan untuk mengatasi stress tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stress akademik dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa FKM Unair tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat akhir angkatan 2018, 2017, dan 2016 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan besar sampel sebanyak 46 mahasiswa. Cara pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*., sehingga didapatkan proporsi 16 mahasiswa gizi dan 30 mahasiswa kesehatan Masyarakat. Data diperoleh melalui kuesioner *google form* dan pengukuran antropometri dengan *self-report*. Data yang berdistribusi normal dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik ($p=0,040$) ($r=0,304$) ($RR=1,900$) dan *emotional eating* ($p=0,010$) ($r=0,378$) ($RR1,125$) dengan status gizi. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki stress yang tinggi dan mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stress yang baik bagi mahasiswa tingkat akhir agar status gizi dapat terkontrol dengan baik.

Kata kunci : *emotional eating*, mahasiswa tingkat akhir, status gizi, stress akademik

ABSTRACT

Students at the Faculty of Public Health (FKM) have been provided with knowledge about health and nutrition during their studies. However, FKM students still find nutritional problems. There are various factors that influence students' nutritional status, including academic stress and excessive eating behavior (emotional eating) which is not caused by hunger, but rather to overcome this stress. This research aims to analyze the relationship between academic stress and emotional eating with nutritional status in final year FKM Unair students. This research is an analytical observational study with a cross-sectional design. The population of this study were final year undergraduate students from the 2018, 2017 and 2016 classes of the Faculty of Public Health, Airlangga University with a sample size of 46 students. The sampling method used proportional random sampling, so that the proportion of 16 nutrition students and 30 public health students was obtained. Data was obtained through a Google Form questionnaire and anthropometric measurements with self-report. Normally distributed data were analyzed using the Pearson correlation test. The results of the study showed that there was a significant relationship between academic stress ($p=0.040$) ($r=0.304$) ($RR=1.900$) and emotional eating ($p=0.010$) ($r=0.378$) ($RR1.125$) with nutritional status. Final year students who have high stress and experience emotional eating tend to have higher nutritional status. Therefore, good stress management is needed for final year students so that nutritional status can be well controlled.

Keywords : *emotional eating, final year students, nutritional status, academic stress*

PENDAHULUAN

Masalah gizi kurang dan gizi lebih pada dewasa merupakan salah satu masalah utama kesehatan di Indonesia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa masalah overweight dan

obesitas pada usia 18 tahun keatas sejak tahun 2007-2018 mengalami peningkatan, yaitu sebesar 8,6-13,6% untuk overweight dan 10,5-21,8% untuk obesitas. Sementara, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan masalah gizi kurang yang terjadi di Indonesia yaitu sebesar 9,3%. Angka tersebut meningkat sebesar 0,6% dari prevalensi gizi kurang di tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Perubahan status gizi dapat diketahui dari hasil Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu metode *skrining* atau pengukuran yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian dihitung dengan perhitungan rumus IMT. Perubahan status gizi ini dapat terjadi akibat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya stress dan kualitas tidur (Allen *et al.*, 2018). Stress merupakan respon fisik dan emosional individu ketika terjadi perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Kondisi stress khususnya stress akademik banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada akhir masa perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir harus melengkapi persyaratan akademik, salah satunya adalah membuat skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi, tak jarang mahasiswa mengalami beberapa kendala dan tuntutan seperti sulitnya mencari judul, revisi yang terus menerus atau bahkan takut untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa tingkat akhir (Miliandani and Meilita, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Simanoah, *et al.* (2022) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga diketahui terdapat 9,1% mahasiswa mengalami stress ringan, 85,5% stress sedang dan 5,5% stress berat (Simanoah, *et al.*, 2022).

Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berpengaruh pada kondisi psikologis yang kemudian dapat berdampak pada pola konsumsi individu tersebut. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mood dan emosi yang mudah berubah sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stress. Stress yang terjadi akan menstimulasi otak dan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol yang berfungsi dalam peningkatan nafsu makan dan juga motivasi secara umum (Yau and Potenza, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syarofi and Muniroh (2020) pada mahasiswa tingkat akhir prodi gizi Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga diketahui 14,7% responden setuju dan 23,6% responden sangat setuju makan berlebih saat sedang stress. Sebanyak 23,5% responden setuju dan 2,9% sangat setuju makan merupakan bentuk perilaku untuk menghindari penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Pengetahuan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat tentunya lebih mengenal hal yang bersikap preventif. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat telah dibekali ilmu mengenai kesehatan dan gizi selama perkuliahan. Akan tetapi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat masih ditemukan permasalahan gizi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Marpaung, *et al* (2015) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, 25% Mahasiswa mengalami gizi lebih dan obesitas, 19% mengalami gizi kurang dan 54%% lainnya normal, sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Miliandani & Meilita (2021) diketahui mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'i mengalami peningkatan IMT sebesar 38,6%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stress akademik dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan dalam bentuk pengisian kuesioner melalui daring oleh responden pada media *google form* dan *personal chat whatsapp*. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Mei hingga Juli 2023. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 angkatan

2018, 2017 dan 2016 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sebanyak 154 mahasiswa. Populasi dipilih berdasarkan hasil skrining sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu tidak dalam keadaan sakit, tidak menjalani diet tertentu, bersedia diwawancarai dan mengisi kuesioner penelitian hingga selesai. Teknik pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*. Berdasarkan perhitungan, dibutuhkan sampel sebesar 46 mahasiswa dengan proporsi mahasiswa gizi 16 mahasiswa dan mahasiswa kesehatan masyarakat 30 mahasiswa.

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel bebasnya adalah stress akademik dan *emotional eating*. Data karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, jurusan, angkatan, dan tempat tinggal, serta data mengenai stress akademik yang diukur dengan menggunakan kuesioner PASS (Perception of Academic Stress Scale) dan *emotional eating* yang diukur dengan menggunakan kuesioner EADES (Eating and Appraisal Due to Stress) diperoleh melalui kuesioner *google form*. Pengukuran antropometri dengan cara *self-report* untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan responden. Semua data dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Kemudian, data diolah dengan menggunakan uji korelasi *pearson*. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 736/HRECC.FODM/VII/2023.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dalam batas waktu studi (BWS) dan mahasiswa tidak tepat waktu (MTTW) meliputi angkatan 2018, 2017 dan 2016. Berikut merupakan karakteristik responden:

Tabel 1. Karakteristik Individu Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tahun 2023

Variabel	Rata-Rata ± SD	n(%) (N=46)
Umur (tahun)		
22		5 (10,9)
23	23,43 ± 0,86	22 (47,8)
24		13 (28,3)
25		6 (13)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	-	15 (32,6)
Perempuan		31 (67,4)
Jurusan		
S1 Kesehatan Masyarakat		30(65,2)
S1 Gizi	-	16 (35,8)
Angkatan		
2016		9 (19,6)
2017	-	12 (26,1)
2018		25 (54,3)
Tempat Tinggal		
Rumah Orang Tua		26 (56,5)
Kos/Kontrak	-	20 (43,5)
Total	-	46 (100)

Karakteristik individu dari 46 responden penelitian ditampilkan pada Tabel 1. Rata-rata responden berusia 23,43 ± 0,86. Mayoritas responden (67,4%) berjenis kelamin perempuan dengan bertempat tinggal saat mengerjakan skripsi di rumah bersama orang tua.

Tabel 2. Hubungan Stress Akademik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tahun 2023

Stress	Rata-Rata	n(%) (N=46) Status Gizi				Total		p-value	r
		Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	n	%		
Stress Rendah		1(12,5)	5 (62,5)	1 (12,5)	1 (12,5)	8	100		
Stress Sedang	44,6 ± 9,1	1 (4,0)	14 (56,0)	3 (12,0)	7 (28,0)	25	100	0,040	0,304
Stress Tinggi		1 (7,7)	3 (23,1)	3 (23,1)	6 (46,2)	13	100		
						46	100		

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

Tabel 3. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2023

Perilaku <i>Emotional Eating</i>	Rata-Rata	n(%) (N=46) Status Gizi				Total		p-value	r
		Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	n	%		
<i>Emotional Eating</i>	67,43	3 (9,7)	14 (41,9)	5 (16,1)	10 (32,3)	31	100		
Tidak <i>Emotional Eating</i>	9,11	0 (0,0)	9 (60,0)	2 (13,3)	4 (26,7)	15	100	0,010	0,378
						46	100		

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

PEMBAHASAN

Status gizi adalah proses tubuh dalam mencerna dan mengonsumsi makanan serta penyerapan zat gizi yang dibedakan menjadi 3 status yaitu gizi baik, lebih dan kurang menurut Almtsier (dikutip dalam Roring *et al.*, 2020). Menurut Obirikorang *et al.*, (2017) mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih berisiko untuk mengalami gizi lebih. Hal ini disebabkan oleh beberapa kebiasaan pola hidup seperti menghabiskan waktu lama di depan komputer untuk mengerjakan tugas, makan dengan porsi lebih banyak saat stress dan makan lebih banyak camilan di antara waktu makan. Selain itu mahasiswa juga rentan mengalami perubahan perilaku makan akibat stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir (Wijayanti *et al.*, 2019). Stress merupakan keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik

maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri. Mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi (Roellyana and Listiyandini, 2016). Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stress. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stress. Stress ini juga dapat menyebabkan munculnya *emotional eating*. Konsep *emotional eating* muncul akibat sulitnya membedakan antara respon lapar dan emosional lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress akademik dengan status gizi dimana mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress yang tinggi cenderung memiliki status gizi lebih. Stress dapat mempengaruhi asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stress seseorang akan makan berlebihan ataupun sebaliknya yang akan berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah, 2017). Hal ini disebabkan karena ketika mengalami stress kadar kortisol di dalam tubuh tinggi yang dapat membuat metabolisme melambat, sehingga pembakaran kalori di dalam tubuh berkurang, tentu hal ini akan membuat berat badan sulit untuk turun bahkan cenderung akan semakin naik (Manginte, 2015). Stress merupakan faktor yang tidak secara langsung dapat menyebabkan perubahan nilai IMT. Stress dapat merubah pola makan dan preferensi makan seseorang yang dikenal dengan coping stress (Serin & Şanlıer, 2018). Stress juga dapat terjadi pada mahasiswa. Penyebab stress dari mahasiswa dapat berasal dari akademik, seperti tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri. Saat dalam keadaan stress seseorang mengalami perubahan nafsu makan, pada orang yang memiliki status gizi gemuk atau obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi makan makanan tinggi kalori dan lemak (Tienne et al., 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miliandani and Meilita (2021) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan status gizi.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi dimana mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih. *Emotional eating* dapat diartikan sebagai kecenderungan berlebihan dalam respon emosi negatif. *Emotional eating* memiliki dampak yang penting bagi kesehatan fisik dan psikologi, seperti meningkatnya status gizi, munculnya *eating disorder* (*binge eating* dan *bulimia nervosa*) dan depresi (Tan and Chow, 2014). Menurut Dariyo (2005) menyatakan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Perilaku makan berlebih merupakan sebuah bentuk coping terhadap stress yang tidak memadai atau mengarah pada *emotion-focused coping*. Individu yang berperilaku *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier et al., 2007). Berdasarkan teori, ketika seseorang dalam keadaan stress maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol yang secara signifikan mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan (Chao et al., 2017). Menurut Roohafza et al., (2017) ketika kelenjar adrenal melepaskan hormon kortisol maka akan menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar gula darah serta neuropeptide Y (NPY). Terjadinya perubahan dan rangsangan pada aktivitas hormon tersebut akan mendorong timbulnya rasa lapar dengan pemilihan jenis makanan yang tinggi energi, gula dan lemak sebagai pelampiasan stress dan memberikan rasa nyaman (Masdar et al., 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syarofi (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi.

KESIMPULAN

Perubahan status gizi seseorang dapat disebabkan dari berbagai faktor, salah satunya adalah stress. Tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang akan berdampak pada terjadinya *emotional eating* yaitu perilaku dimana seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan yang diakibatkan bukan karena rasa lapar, namun untuk mengatasi stress yang sedang dirasakan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga angkatan 2019, 2018, dan 2017. Mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stress akademik yang tinggi dan mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melakukan manajemen stress dengan baik seperti dengan membuat *timeline* rutinitas dengan pembagian waktu yang proporsional dan menghindari keinginan untuk makan secara berlebihan jika tidak benar-benar lapar, agar memiliki status gizi tubuh yang normal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyusunan artikel ini, khususnya kepada seluruh responden mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S. F., Elder, G. J., Longstaff, L. F., Gotts, Z. M., Sharman, R., Akram, U., & Ellis, J. G. (2018). Exploration of potential objective and subjective daily indicators of sleep health in normal sleepers. *Nature and Science of Sleep*, 303-312.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 25(4), 713-720.
- Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N., Mowrer, O. H., Sears, R., Gerungan, W. A., ... & Lindzey, G. Agoes Dariyo, Psikologi Perkembangan Remaja (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004).
- Kemkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165).
- Manginte, A. B. (2015). Hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program S1 keperawatan semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*, 6(3), 182-192.
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138-143.
- Marpaung, C. A., Lubis, Z., & Nasution, E. (2015). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(2).
- Mohammadifard, N., Sajjadi, F., Haghghatdoost, F., Masoodi, S., Sadeghi, M., Roohafza, H., ... & Sarrafzadegan, N. (2023). The association between daytime sleep and general obesity risk differs by sleep duration in Iranian adults. *Annals of Human Biology*, 50(1), 211-218.
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM AS-SYAFI'YAH JAKARTA TIMUR TAHUN

2021. *Afiat*, 7(1), 31-43.
- Nurkhopipah, A. (2017). *Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Obirikorang, C., Anto, E. O., Addai, P., Obirikorang, Y., & Acheampong, E. (2017). Prevalence and risks factors of overweight/obesity among Undergraduate students: An institutional based cross-sectional study, Ghana. *Journal of Medical and Biomedical Sciences*, 6(1), 24-34.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The eating and appraisal due to emotions and stress (EADES) questionnaire: development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619-628.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 110-116.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 9(2).
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218-224.
- Sominsky, L., & Spencer, S. J. (2014). Eating behavior and stress: a pathway to obesity. *Frontiers in psychology*, 5, 434.
- Syarofi, Z. N. (2018). *Hubungan tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa program studi S-1 Gizi Reguler Tahun Keempat Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Fakultas Kesehatan Masyarakat).
- 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.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4.
- Tinnie A,dkk,2013.Hubungan Stres Psikososial Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan.Tesis.Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU,Medan
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of nutrition College*, 8(1), 1-8.