

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
EMOTIONAL EATING DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh :

TASYA JULIA DWITANIA

NIM: 702022066

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
EMOTIONAL EATING DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
TASYA JULIA DWITANIA
NIM: 702022066

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 9 Desember 2025

Mengesahkan

dr. Rury Tiara Oktariza, M.Si.
Pembimbing Pertama

dr. Ratih Pratiwi, Sp. OG.
Pembimbing Kedua

**Dekan
Fakultas Kedokteran**

dr. Liza Chairani, Sp.A, M.Kes
NBM/NIDN: 1129226/0217057601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 30 Desember

Yang membuat pernyataan



(Tasya Julia Dwitania)

NIM. 702022066

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: "Hubungan Tingkat Stres Akademik dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang" Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Tasya Julia Dwitania

NIM : 702022066

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 30 Desember 2025

Yang Menyetujui,



(Tasya Julia Dwitania)

NIM. 702022066

ABSTRAK

Nama : Tasya Julia Dwitania
Prodi : Kedokteran
Judul : Hubungan Tingkat Stres Akademik dan *Emotional eating* dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlebihan, sehingga dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan kesehatan fisik seseorang. Salah satu dampak stres adalah perubahan pola makan yang memicu terjadinya *emotional eating*, yaitu perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi, bukan rasa lapar fisiologis. Kedua kondisi ini berpotensi berkontribusi terhadap perubahan status gizi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional* menggunakan data primer berupa kuesioner *Perceived Academic Stres Scale* dan *Adult Eating Behaviour Questionnaire* serta data antropometri. Besar sampel penelitian adalah 205 responden yang dipilih menggunakan metode *stratified random sampling* berdasarkan angkatan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat stres akademik tinggi dan mengalami *emotional eating*. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan status gizi mahasiswa ($p\text{-value}$ 0,030) dengan OR sebesar 0,461 serta hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa ($p\text{-value}$ 0,031) dengan OR sebesar 0,430. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan *emotional eating* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci: stres akademik, *emotional eating*, status gizi, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Name : Tasya Julia Dwitania
Study Program : Medical
Title : The Relationship Between Academic Stress Levels and Emotional eating with Nutritional Status Among Medical Students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang

Academic stress is a psychological pressure that arises from excessive academic demands, which can affect an individual's emotional balance and physical health. One of the impacts of stress is a change in eating behavior that leads to emotional eating, a condition in which food intake is driven by emotional responses rather than physiological hunger. Both stress and emotional eating may contribute to alterations in students' nutritional status. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and emotional eating with the nutritional status of medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang. This research employed an analytical observational design with a cross-sectional approach, using primary data obtained from the Perceived Academic Stress Scale and Adult Eating Behaviour Questionnaire questionnaires as well as anthropometric measurements. A total of 205 respondents were selected using stratified random sampling based on academic year. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-square test. The results showed that most respondents experienced high academic stress and emotional eating. Statistical analysis revealed a significant relationship between academic stress levels and nutritional status (p-value 0.030) with OR 0,461, as well as a significant relationship between emotional eating and nutritional status (p-value 0.031) with OR 0,430. Therefore, it can be concluded that academic stress and emotional eating have a significant influence on the nutritional status of medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang.

Keywords: academic stress, emotional eating, nutritional status, medical students.

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmanirrahim.

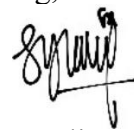
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

- 1) dr. Rury Tiara Oktariza, M.Si. dan dr. Ratih Pratiwi, Sp.OG. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 2) dr. Noviyanti, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan arahan dalam sidang skripsi ini.
- 3) Ayah, Ibu dan kakak saya yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi tanpa henti kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.
- 4) Sahabat dekat saya, Nova, Salsa, Ara, Feli, (almh) Aninda yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
- 5) Teman teman seperjuangan saya, Nana, Nisa, Ditak, Wida, Nau dan Siva yang telah menemani perjalanan akademik penulis, saling berbagi ilmu, pengalaman serta memberikan semangat selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Akhir kata, saya berdoa semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 29 Juli 2025



Tasya Julia Dwitania

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
1.5. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Landasan Teori	6
2.1.1. Stres Akademik	6
2.1.2. <i>Emotional eating</i>	13
2.1.3. Status Gizi	16
2.1.4. Hubungan Tingkat Stres Akademik dan <i>Emotional eating</i> dengan Status Gizi	21
2.2. Kerangka Teori	22
2.3. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Jenis Penelitian	24
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.2.1. Waktu Penelitian	24
3.2.2. Tempat Penelitian	24
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1. Populasi	24
3.3.2. Sampel dan besar sampel	25

3.3.3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	26
3.3.4.	Cara Pengambilan Sampel	27
3.4.	Variabel Penelitian	27
3.4.1.	Variabel Dependen	27
3.4.2.	Variabel Independen.....	27
3.5.	Definisi Operasional	28
3.6.	Cara Pengumpulan Data	29
3.7.	Cara Pengolahan dan Analisis Data	30
3.7.1.	Cara Pengolahan Data	30
3.7.2.	Analisis Data	31
3.8.	Alur Penelitian	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1.	Hasil	34
4.1.1.	Analisis Univariat.....	34
4.1.2.	Analisis Bivariat.....	37
4.2.	Pembahasan.....	39
4.2.1.	Pembahasan Analisis Univariat.....	39
4.2.2.	Pembahasan Analisis Bivariat	44
4.3.	Nilai – Nilai Islam.....	47
4.3.1.	QS. Al – A’raf Ayat 31	47
4.3.2.	QS Al – Baqarah Ayat 286	48
4.4.	Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V	PENUTUP	50
5.1.	Kesimpulan	50
5.2.	Saran	51
5.2.1.	Bagi Mahasiswa	51
5.2.2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN.....		56
BIODATA.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1. Kisi- kisi Instrumen <i>Perceived Sources Of Academic Stres</i>	10
Tabel 2.2. Skoring Respond	11
Tabel 2.3. Kategorisasi Skala	11
Tabel 2.4. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	19
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	28
Tabel 3.2. Tingkat Stres Akademik	31
Tabel 3.3. <i>Emotional eating</i>	31
Tabel 3.4. Status Gizi	32
Tabel 3.5. Tingkat Stres Akademik dengan Status Gizi	32
Tabel 3.6. Tingkat <i>Emotional eating</i> dengan Status Gizi.....	32
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	34
Tabel 4.2. Tingkat Stres Akademik Responden	35
Tabel 4.3. <i>Emotional eating</i> Responden	36
Tabel 4.4. Status Gizi Responden	37
Tabel 4.5. Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dan Status Gizi	38
Tabel 4.6. Hubungan antara <i>Emotional eating</i> dan Status Gizi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	22
Gambar 3.1. Alur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	56
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 3. Kuesioner.....	59
Lampiran 4. Data Responden.....	63
Lampiran 5. Output SPSS	69
Lampiran 6. Kartu Aktivitas Bimbingan Proposal dan Skripsi.....	73
Lampiran 7. Etik Penelitian.....	75
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data	76
Lampiran 9. Pernyataan Bebas Plagiarisme.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Suatu kondisi yang muncul karena adanya tekanan dari faktor fisik, lingkungan, maupun sosial yang melebihi kapasitas individu dalam mengendalikannya disebut dengan stres. Secara umum, stres merupakan kondisi yang terjadi akibat hubungan sosial antara individu dan lingkungannya yang dipersepsikan sebagai beban atau tuntutan yang melampaui kemampuan yang dimiliki individu tersebut (Lubis, 2016). Rahmawati *et al* (2021) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa timbul ketika mereka menghadapi tuntutan akademik yang berlebihan.

Tekanan akademik menempati posisi sebagai gangguan keempat paling banyak di dunia, dengan estimasi sekitar 350 juta jiwa menurut *World Health Organization* (WHO) (Andriati *et al* ., 2020). WHO juga melaporkan bahwa stres akademik melanda 38–71% pelajar di tingkat global, serta berada pada rentang 39,6% hingga 61,3% pada kawasan Asia Tenggara. Berdasarkan data serupa di Indonesia, antara 36,7 hingga 71,6 persen peserta didik turut mengalami tekanan akademik (Saifudin *et al* ., 2023).

Mahasiswa dari berbagai program studi dapat mengalami stres akademik, tingkat keparahannya cenderung bervariasi tergantung pada karakteristik masing-masing bidang. Mahasiswa dengan beban belajar yang berat dan tuntutan yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami stres akademik, salah satunya adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran. Mahasiswa program studi kedokteran cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari bidang lain. Penyebab stres mahasiswa kedokteran bermacam-macam, antara lain yaitu beratnya beban belajar serta kurangnya manajemen waktu dalam belajar (Bayantari *et al* ., 2022).

Prevalensi stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas California di Amerika Serikat mencapai 51%, sementara itu penelitian yang melibatkan 318 responden dari tiga fakultas kedokteran di Inggris menunjukkan

bahwa 31,2% mahasiswa mengalami stres akademik (Kurniawan *et al.* , 2021). Sejalan dengan temuan tersebut, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara mendapati bahwa 4% responden mengalami hiperstres, 61% stres sedang, dan 35% stres ringan (Kholis *et al.* , 2024). Selanjutnya, menurut Nugraha (2024), penelitian di Universitas Muhammadiyah Palembang mengungkap mayoritas besar mahasiswa kedokteran (66,7%) melaporkan mengalami stres berat, 18,7% stres tinggi, dan 14,6% stres ringan.

Tingginya prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa dapat berdampak pada aspek emosional dan kesehatan fisik. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengurangi kekebalan tubuh, kesulitan dalam berkonsentrasi dan menghalangi kemampuan sosial mahasiswa (Sari, 2024). Selain itu, stres juga akan memicu perubahan pola makan pada seseorang, yang kemudian akan memicu perilaku *emotional eating* pada mahasiswa (Nadhilah & Rini, 2023).

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif seperti stres, cemas, marah, kesepian atau bosan, bukan karena rasa lapar secara fisiologis (Nadhilah & Rini, 2023). Hampir 85% dari 366 mahasiswa keperawatan yang disurvei oleh Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dilaporkan kerap terjerumus dalam episode makan emosional (Trimawati & Wakhid, 2018). Berdasarkan temuan studi lain yang dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 37–88% partisipan diketahui berada pada kategori makan emosional sedang, 24,24% pada tingkat tinggi, dan 6,06% pada tingkat sangat tinggi (Ryzela & Ariana, 2021).

Fenomena *emotional eating* yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa menyebabkan ketidakseimbangan antara jumlah asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dengan kecukupan gizi dapat menyebabkan timbulnya gangguan gizi atau masalah kesehatan yang terkait dengan gizi (Miliandani & Meilita, 2021). Apabila *emotional eating* berlangsung dalam rentang waktu yang panjang maka akan terjadi perubahan perilaku makan yang akan berpengaruh terhadap status gizi yang ditandai dengan terjadinya *underweight*, *overweight* dan obesitas (Puspita & Rakhma, 2024).

Pada penelitian terdahulu, telah banyak ditemukan bukti bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan *emotional eating*. Studi di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga menunjukkan bahwa *emotional eating* berkaitan erat dengan tingkat stres yang tinggi. Pada saat gejala emosional memuncak, kecenderungan untuk makan berlebihan menjadi lebih menonjol (Ramdhani & Mastuti, 2022). Penelitian lain yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menemukan adanya relasi signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi, demikian pula antara stres akademik dengan status gizi (Fadilah dkk., 2024). Hasil serupa ditegaskan oleh studi yang menelaah keterhubungan antara stres, *emotional eating*, dan status gizi pada mahasiswa keperawatan Universitas Islam Assyafi'iyah Jakarta (Miliandani & Meilita, 2021)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, tingginya tingkat tekanan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang berpotensi memicu perubahan pola makan dan kecenderungan *emotional eating*, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kondisi gizi mereka. Selain itu, masih terdapat keterbatasan informasi mengenai keterhubungan antara kesehatan gizi mahasiswa, *emotional eating*, serta stres akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Oleh sebab itu, para peneliti ingin menelaah lebih jauh mengenai 'Hubungan tingkat stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres, *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
2. Mengetahui gambaran *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Mengetahui status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
4. Menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang kaitan antara stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi, baik bagi peneliti maupun pembaca. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi bagi peneliti dan pembaca dalam memahami pentingnya pengelolaan stres, khususnya stres akademik, serta meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *emotional eating* terhadap status gizi.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
Roziqil & Puteri, (2024).	Hubungan Stres dan <i>emotional eating</i> dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2023.	Metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>Cross-sectional</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan <i>emotional eating</i> dengan status gizi mahasiswa.
Miliandani & Meilita, (2021).	Hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur tahun 2021.	Metode deskriptif korelatif dengan desain penelitian cross-sectional	Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA.
Fadilah <i>et al</i> .(2024).	Hubungan tingkat stres dan <i>emotional eating</i> dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.	Metode Kuantitatif dengan desain penelitian <i>Cross-sectional</i> .	Terdapat hubungan yang bernakna antara stres dan <i>emotional eating</i> dengan status gizi mahasiswa

Menurut sejumlah penelitian terdahulu, perbedaan utama terletak pada karakteristik populasi serta teknik yang dipakai dalam menelaah variabel. Ciri khas populasi tampak dari keberagaman latar belakang pendidikan para responden. Selain itu, variasi penggunaan variabel independen juga menjadi titik pembedanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/Jpsk.V3i01.1955>
- Afifah, A., & Wardani, Y. (2018). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatn Jiwa*, 6(2).
- Alsarhan, M., Aljasser, R., Aloraini, S., Alotaibi, D. H., Alsinaidi, A. A., & Habib, S. R. (2024). Relationship Of Self-Perceived Stress And Expression Of Salivary Cortisol In Relation To Gender And Academic Levels Among Dental Students. *The Open Dentistry Journal*, 18(1).
- Andolina, D., & Borreca, A. (2018). The key role of the amygdala in stress. In *The Amygdala-Where Emotions Shape Perception, Learning and Memories*. IntechOpen.
- Andriati, R., Purnama Sari Indah, F., & Yunita, R. (2020). Determinan Adversity Quotient Dan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja. *Edu Masda Journal*, 4(2). <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>
- Azalea, M., & Noerfitri. (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. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Azis. A. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1)
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2).
- Budiman, L., Sari, A., Safitri, S., Prasetyo, R., Rizqina, H., Kasim, I. I., & Korwa, V. (2021). Nutrition Status Analysis Using Bmi And Workload Measurement With 10 Pulse Method In Health Workers. *Nutrition Research And Development Journal*, 6–15. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Candra, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Indeks Antropometri Dengan Tekanan Darah Remaja. *Jnh(Journal Of Nutrition And Health)*, 5(2).
- Cunha, D., Zulkarnain, O., & Hidayatillah, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Ikbis Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan*, 13(2), 2023.

- Fadilah, N., Muniroh, L., & Zulkarnain, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan *Emotional eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2018). *Studi Kualitatif Perilaku Emotional eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018*.
- Gryzela, E., & Ariana, A. (2021). *Hubungan Antara Stres Dengan Emotional eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Vol. 1, Issue 1). [Http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm](http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm)
- Hakeem, M., Sallabi, S., Ahmed, R., Hamdan, H., Mameri, A., Alkaabi, M., Alsereidi, A., Elangovan, S., & Shah, I. (2025). A Dual Biomarker Approach To Stress: Hair And Salivary Cortisol Measurement In Students Via Lc-Ms/Ms. *Journal Analytical Science Advances*, 6(1).
- Hasibuan, U., & Palmizal. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (Imt) Di Suta Club. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 19–24.
- Kuckuck, S., Valk, Eline, Scheurink, A., Voorn, B., Lye, A., Visser, J., Delhanty, P., Berg, S., Rossum, E., (2022). Glucocorticoids, stress and eating: The mediating role of appetite-regulating hormones. *Journal National library of medicine* 24(3).
- Khaira, Wanty. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Journal Fitrah*, 5(1). [Http://Ntb.Bkkbn.Go.Id/?P=1467](http://Ntb.Bkkbn.Go.Id/?P=1467)
- Kholis, M. U., Lestari, M. P., Luthfianawat, D., & Hermawan, D. (2024). Hubungan Jenis Stresor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Awal Tahun 2023 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(9), 2549–4864. [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan)
- Kjelsås, E., Bjørnstrøm, C., & Gøtestam, K. G. (2018). *Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns*. **Journal of Eating Disorders**, 6(1), 1–10
- Kurniawan, D., Mokhtar, S., Sodikah, Y., Arifin, A., Rasyafayana, Uyuni, & Isra, N. (2021). Fakumi Medical Journal Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik Fk Umi. *Fakumi Medical Journal*, 1(1).
- Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik Stvincentius Paulo Surabaya, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Factors Influencing Academic Stress Among Senior College Students. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(1).

- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di Sdn Jatiwaringin Xii Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i4.10864>
- Lubis, N. (2016). *Depresi (Pertama)*. Kencana.
- Madeline, Harms, Seth, & Pollak. (2024). Normal Changes In Adolescence. *Sciencedirect*.
- Mayataqillah, F., Nugraheni, F., & Zulkarnain, O. (N.D.). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sma Negeri 1 Bintan Timur Relationship Of Stress Level With Obesity Among Adolescent In Sma 1 Bintan Timur. *Jurnal Info Kesehatan*, 13(1), 2023.
- Miliandani, D., & Meilita, Zuhriya. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021 Devita Miliandani Zuhriya Meilita. *Jurnal Alfiat Kesehatan Anak*. <https://doi.org/10.34005/Afiat>
- Nadhilah, N., & Rini, Q. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional eating* Pada Mahasiswa. *Jimps: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 4021–4028. <https://doi.org/10.24815/Jimps.V8i4.26275>
- Nugraha, Putra. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Nurmutia. P. A. Putri. P. A. & Nuraini. F. D. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. *PROMOTOR*, 6(2), 121.
- Puspita, A. D., & Rakhma, L. L. (2024). Hubungan *Emotional eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 258–265. <https://doi.org/10.22487/Ghidza.V8i2.1645>
- Rahadian, F., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal Amerta Nutrition*, 8(3).
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi. *Journal Of Social Work And Social Services*, 2(2), 135–153.
- Ramdhani, I., & Mastuti, E. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional eating Pada Mahasiswa*. [Http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm](http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm)

- Ratumanan, S., Achadiyani, & Khairani, A. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15. <https://Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Index.Php/Hijp>
- Roziqil, Priya(S), & Puteri, A. (2024). Hubungan Stress Dan *Emotional eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Paripurna*.
- Sagar, P., & Singh, B. (2017). A Study Of Academic Stress Among Higher Secondary School Students. *International Journal Of Creative Research Thoughts*, 5(4), 2320–2882. [Www.Ijert.Org](http://www.Ijert.Org)
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 01(01), 32–36.
- Song, J & Choi, S,. (2023). Arcuate Nucleus of the Hypothalamus: Anatomy, Physiology, and Diseases. *Journal Exp Neurobiol* 2023; 32(6): 371-386
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Shabira, A. Z., Fitri, D. A., Alamanda, L. S., & Aulia, N. Z. (2024). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, *2*(2), 86–91. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.263>
- Sherwood, L 2016. Human Physiology From Cells to System Edition 9, Cengage Learning, Boston.
- Syarfaini. (2016). *Berbagai Cara Menilai Status Gizi Masyarakat* (I. Ismail, Ed.). Universitas Alauddin.
- Trimawati, & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku *Emotional eating* Mahasiswa. *Jurnal Smart Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Karya Husada Semarang*, 5(1). [Www.Stikesyahoedsmg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Sjkgp](http://www.Stikesyahoedsmg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Sjkgp)
- Trisnawati, E. Dan W. D. (2021). *Hubungan Antara Gangguan Emosional Dengan Emotional eating Dan External Eating Pada Masa Pandemi Covid-19* (Vol. 1, Issue 2).
- Wahyuni, L. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Jurnal Menara Ilmu*
- Wijayanti, Annisa, Margawati, A., & Wijayanti, H. (2019). Hubungan Stres, Perilaku makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 8(1).