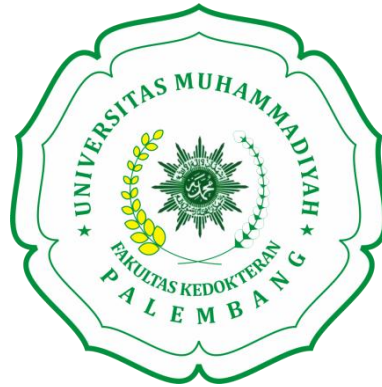


**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN
PERILAKU *OVEREATING* DAN LINGKAR PERUT
PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG
ANGKATAN 2022**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.ked)

Oleh:

ZAKIA NURHALIZA

NIM: 702022107

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU *OVER EATING* DAN LINGKAR PERUT PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG ANGKATAN 2022

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Zakia Nurhaliza
NIM: 7020221017

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

Pada tanggal 02 Januari 2026

Mengesahkan:

dr. Ni Made Elva Mayasari, SpJP.
Pembimbing Pertama

dr. Ratika Febriani M, Biomed.
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,

Yang membuat pernyataan



(Zakia Nurhaliza)

NIM: 702022107

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan softcopy berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Over eating* dan Lingkar Perut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022”. Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), saya :

Nama : Zakia Nurhaliza

NIM : 702022107

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Judul : Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Over eating* dan Lingkar Perut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan softcopy di atas kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Dengan hak tersebut, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin saya, dan saya memberikan wewenang kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang 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 tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal :

Yang menyetujui,



(Zakia Nurhaliza)

NIM: 702022107

ABSTRAK

Nama : Zakia Nurhaliza

Prgram studi : Kedokteran

Judul : Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkar Perut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa kedokteran akibat tuntutan akademik yang tinggi dan sering dikaitkan dengan perubahan perilaku makan serta risiko obesitas sentral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku *overeating* dan lingkar perut pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 115 responden. Tingkat stres akademik diukur menggunakan *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS), perilaku *overeating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), dan lingkar perut diukur secara langsung menggunakan pita ukur non-elastis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki stres akademik kategori sedang (47,0%), *overeating* kategori rendah (34,8%), dan lingkar perut normal (65,2%). Tidak terdapat hubungan bermakna antara stres akademik dengan *overeating* ($p = 0,067$) maupun lingkar perut ($p = 0,231$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *overeating* dan lingkar perut, hal ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan faktor utama yang memengaruhi perilaku *overeating* dan lingkar perut.

Kata kunci: Stres akademik, *Overeating*, *Emotional Eating*, Lingkar Perut, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

Name: Zakia Nurhaliza

Study program: Medicine

Title: The Relationship between Academic Stress and *Overeating* Behavior and Waist Circumference in Medical Students at Muhammadiyah University Palembang Class of 2022.

Academic stress is a common condition experienced by medical students due to high academic demands and is often associated with changes in eating behavior and the risk of central obesity. This study aims to determine the relationship between academic stress and *overeating* behavior and waist circumference in medical students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University Palembang, class of 2022. This study used an observational analytical design with a *cross-sectional* approach on 115 respondents. *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS), *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), and waist circumference was measured directly using a non-elastic measuring tape. Data analysis was performed using univariate and bivariate *Chi-Square* tests. The results showed that the majority of respondents had moderate academic stress (47.0%), low *overeating* (34.8%), and normal waist circumference (65.2%). There was no significant relationship between academic stress and *overeating* ($p = 0.067$) or waist circumference ($p = 0.231$). The conclusion of this study is that there is no relationship between academic stress and *overeating* behavior and waist circumference, indicating that academic stress is not a major factor influencing *overeating* behavior and waist circumference.

Keywords: Academic Stress, *Overeating*, *Emotional eating*, Waist circumference, Medical students

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada 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 terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah melimpahkan cintanya, kasih sayang sehingga memberikan kekuatan, nikmat, kesehatan, dan kehidupan, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
2. dr. Ni Made Elva Mayasari, Sp.JP , dr. Ratika Febriani M, Biomed., dr. Putri Zalika, M.Pd.Ked & dr.Vina Pramayastri, M.Gz. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, ilmu baru, serta pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Orang tua tercinta, Ayahanda saya Ahlimi Koza sebagai cinta pertama dalam hidup saya, terimakasih telah mengajarkan banyak hal di dunia ini, mengajarkan agar tetap kuat, mandiri dan selalu bersyukur dengan semua keadaan yang terjadi. Dan untuk pintu surgaku Ibuku tersayang Rohana, terimakasih untuk semua hal yang engkau berikan, kasih sayang yang tidak henti-hentinya engkau berikan, motivasi, semangat dan doa yang selalu engkau ucapkan setiap hari. Beribu kata terimakasih dari saya, tak akan cukup untuk membalas semua pengorbanan, ketulusan dan jerih payah yang telah kalian berikan. Tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. I love u Ayah dan ibu, I would choose my parents to be my parents again and again in every lifetime.

4. Tiga saudari perempuan saya, Rizki Chairunnisyah, Alindri Amalia dan Diza Hanni Pertiwi. Terimakasih telah selalu ada, selalu berusaha memberikan yang terbaik. terimakasih selalu menjadi garda terdepan, dan selalu menyayangi adik bungsu kalian ini. at the end of the day it's your sisters. When the noise fades and the world quiets down, it's your sisters who remain lifelong friends, stitched into your story from the start.
5. Sahabat-sahabat saya, Namira, Aggun, Calya, Adinda, Indah, Dinda, Vitalia, Tata, Gilang, Luthfia, Rifka, Dyah. Terimakasih banyak sudah selalu menyemangati saya serta menjadi tempat cerita, berbagi, tertawa bahkan menangis. Banyak hal yang sudah saya lalui bersama kalian. forever grateful to have this kind of friendship that feels like home. I pray that this bond between us won't be broken. Even when one day we'll take different paths, you'll be here in my heart, always.
6. Zakia Nurhaliza, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan. Trust the process, tiap langkah punya arti. no matter how small progress, istirahat still progress, karena tekadmu lebih kuat dari pada rasa ragu yang kamu miliki.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 2 Januari 2026



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.5 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Stres Akademik.....	6
2.1.2 Definisi Stres	6
2.2.2 Jenis dan Tingkatan Stres.....	6
2.3.3 Faktor Penyebab Stres	8
2.3.4 Mekanisme Stres	10
2.3.5 Dampak Stres	11
2.3.6 Definisi Stres Akademik	11
2.3.7 Dimensi Stres Akademik	11
2.3.8 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	12

2.3.9 Strategi <i>Coping</i> Dalam Menghadapi Stres Akademik	14
2.3.10 Stres Akademik Pada Mahasiswa Mengerjakan Skripsi.....	16
2.3.11 Mekanisme Stres Akademik.....	17
2.3.12 Alat Ukur Stres Akademik	18
2.2 <i>Emotinal Eating</i>	22
2.2.1 Definisi <i>Emotional Eating</i>	22
2.2.2 Bentuk <i>Emotional Eating</i>	23
2.2.3 Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i>	24
2.2.4 Dimensi <i>Emotional Eating</i>	26
2.2.5 Dampak <i>Emotional Eating (Overeating dan undereating)</i>	26
2.2.6 Mekanisme <i>Emotinal Eating (Overeating)</i>	27
2.2.7 Alat Ukur <i>Emotinal Eating (Overeating)</i>	28
2.3 Lemak Tubuh dan Fungsi Biologis	31
2.4 Lingkar Perut	32
2.4.1 Definisi	32
2.4.2 Mekanisme Lingkar perut.....	33
2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Lingkar Perut.....	33
2.4.4 Cara Pengukuran Lingkar Perut dan Interpretasi	35
2.4.5 Keterkaitan dengan Sindrom Metabolik	36
2.5 Kerangka Teori	37
2.6 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1 Jenis Penelitian	39
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	39
3.2.1 Waktu Penelitian	39
3.2.2 Tempat Penelitian	39
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	39
3.3.1 Populasi Penelitian	39
3.3.2 Cara Pengambilan Sampel.....	40
3.4 Kriteria Inklusi Dan Eklusi	40
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	40
3.4.2 Kriteria Eksklusi	40
3.5 Variabel Penelitian	40
3.6 Definisi Operasional	41
3.7 Cara Pengumpulan Data	42
3.8 Cara Pengolahan Dan Analisa Data	43

3.8.1 Cara Pengolahan Data	43
3.8.2 Analisis Data.....	45
3.9 Alur Penelitian	46
.....	46
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil.....	47
4.1.1 Analisis Univariat	47
4.1.2 Analisis Bivariat	49
4.2 Pembahasan	50
4.2.1 Karakteristik Responden	50
4.2.2 Distribusi Frekuensi Stres Akademik.....	51
4.2.3 Distribusi Frekuensi <i>Overeating</i>	51
4.2.4 Distribusi Frekuensi Lingkar Perut.....	52
4.2.5 Hubungan Stres Akademik Dengan <i>Overeating</i>	53
4.2.6 Hubungan Stres Akademik Dengan Lingkar Perut	55
4.3 Nilai Nilai Islam	57
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68
BIODATA	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	4
Tabel 3. 1 Definisi Operational	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	37
Bagan 2. Alur Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan (<i>informed Consent</i>)	68
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	72
Lampiran 3. Kuesioner Stres Akademik.....	72
Lampiran 4. Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	77
Lampiran 5. Pengukuran Lingkar Perut.....	42
Lampiran 6. Alur Revisi Proposal.....	43
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal Skripsi.....	44

DAFTAR SINGKATAN

DEBQ	: <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
EOE	: <i>Emotional Overeating</i>
EUE	: <i>Emotional Undereating</i>
FFA	: <i>Free Fatty Acids</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HPA	: <i>Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PSAS	: <i>Perceived Sources of Academic Stress</i>
SAM	: <i>Sympathetic–Adrenal–Medullary System</i>
WC	: <i>Waist Circumference</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penting yang ditandai dengan peralihan dari remaja menuju kehidupan dewasa, di mana individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang cukup cepat sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres (WHO, 2020). Pada fase ini, sebagian besar individu menempuh pendidikan tinggi, di mana menjadi mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru yang dapat memicu stres (S. Ramadhani, H. Pratikto, 2025). Salah satu tantangan besar dalam perkuliahan adalah penyusunan skripsi. Proses ini kerap menimbulkan tekanan karena mahasiswa menghadapi beragam kendala, seperti kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, keterbatasan literatur, penentuan judul, keterampilan menulis, hingga manajemen waktu yang kurang optimal. Hal inilah yang biasanya menimbulkan stres akademik (Tulle *et al.*, 2024).

Pada tahun 2019 *World Health Organization* (WHO) menyatakan hampir 264 juta penduduk di dunia mengalami stres. Sementara itu, prevalensi kejadian stres akademik pada mahasiswa secara global berkisar antara 38-71% dan di Asia Tenggara sekitar 39,6-61,3% mahasiswa yang mengalami stres (Saifudin *et al.*, 2023). Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 menyatakan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7-71,6% (Saifudin *et al.*, 2023).

Selain tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tekanan dari ekspektasi sosial, konflik interpersonal, jadwal yang padat, serta masalah finansial yang dapat memperburuk tingkat stres. Berbagai hambatan tersebut menjadi stressor yang dapat memicu stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Untuk menghadapinya, mahasiswa biasanya menggunakan strategi coping, yaitu upaya atau respon yang dilakukan guna mengendalikan, mengurangi, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan yang

dialami. Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya perubahan pola makan akibat jadwal kuliah yang padat maupun respon emosional terhadap stres. (S. Ramadhani, H. Pratikto, 2025).

Perilaku makan atau minum yang tidak di dorong oleh rasa lapar atau kebutuhan fisik, namun di sebabkan oleh perasaan negatif seperti stres di sebut sebagai *emotional eating*. Menurut (Van Strein *et al.*, 1986) dalam (S. Ramadhani, H. Pratikto, 2025) *emotional eating* merupakan suatu reaksi emotional yang memicu seseorang untuk mengonsumsi makna secara berlebihan sebagai bentuk pelampiasan atau cara untuk meredakan reaksi emotional seperti stres. Stres yang berujung mengonsumsi makanan secara berlebihan disebut *emotional overeating*, sementara jika mengalami penurunan nafsu makan disebut *emotional undereating*. Baik *overeating* maupun *undereating* dapat menyebabkan ketidak seimbangan asupan gizi, obesitas, atau defisiensi gizi, yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang (Claudya *et al.*, 2025).

Emotional eating (Overeating) berhubungan dengan kelebihan asupan energi yang berkontribusi pada peningkatan lemak visceral, yang tercermin dari membesarnya lingkaran perut. Lingkaran perut merupakan indikator utama obesitas sentral dan memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan risiko metabolik. Peningkatan lingkaran perut menjadi salah satu kriteria diagnosis sindrom metabolik (Park *et al.*, 2020). Sebaliknya, *undereating* dalam jangka panjang dapat menimbulkan defisiensi gizi, penurunan massa otot, serta gangguan fungsi metabolik. Dengan demikian, baik pola makan berlebih maupun kurang sama-sama dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan kesehatan secara keseluruhan (Kontinen *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Wijayanti, Ani Margawati, dan Hartanti Sandi Wijayanti (2019) pada 46 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Semarang, Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku *emotional overeating*, dengan nilai $p = 0,031$ dan $r = 0,214$. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula

kecenderungan *emotional overeating*, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Imam Rizqi Ramadhani (2022) yang melibatkan 146 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya sebagai responden penelitian, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (82%) dan laki-laki (18%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang sebesar (68%) dan *emotional eating* dalam kategori sedang sebesar (69%). Berdasarkan penelitian Konttinen *et al.* (2019) pada 3.708 orang dewasa di Finlandia, ditemukan bahwa stres psikologis berhubungan secara bermakna dengan peningkatan lingkar perut dan indeks massa tubuh ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa paparan stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas abdominal, yang merupakan salah satu komponen utama sindrom metabolik. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik sebagai bentuk stres psikologis kronis berpotensi memberikan dampak serupa terhadap peningkatan lingkar perut.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkar Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkar Perut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkar Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022.

2. Mengetahui tingkat *Overeating* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022.
3. Mengetahui lingkaran perut pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022.
4. Menganalisis Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkaran Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkaran Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

1.5 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Sebagai referensi data mengenai hubungan antara stres akademik dengan *Overeating* dan lingkaran perut pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022.

2. Bagi Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkaran Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

Bagi Masyarakat

Memberikan Pengetahuan dan wawasan mengenai Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Overeating* dan Lingkaran Perut Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2022.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
----------	------------------	-------------------	------------------	----------------------

Annisa Wijayanti, Ani Margawati, dan Hartanti Sandi Wijayanti 2019.	Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir	Penelitian analitik observasional dengan desain cross-sectional.	Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku <i>emotional overeating</i> , dengan nilai $p = 0,031$ dan $r = 0,214$. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula kecenderungan <i>emotional overeating</i> , meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu berupa lokasi penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian.
Imam Rizqi Ramadhani, 2022.	Hubungan Antara Stres Akademik Aengan <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa	Metode Kuantitatif korelasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Analisis statistik yang menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Stres akademik dengan <i>emotional eating</i> , dengan nilai (p) yang diperoleh adalah ($<0,001$) dan $r = 0,276$	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu berupa lokasi penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian.
Konttinen, Haukkala, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, dan Jousilahti, 2019.	Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based	Kuantitatif dengan desain <i>longitudinal cohort study</i> (follow-up 7 tahun)	<i>emotional eating</i> berhubungan dengan peningkatan lingkaran perut ($p < 0,05$) dan IMT. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan <i>emotional eating</i> tinggi lebih berisiko mengalami obesitas abdominal, yang	Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena meneliti hubungan jangka panjang (7 tahun), sampel penelitian

prospective study	merupakan sindrom metabolik.	faktor dan waktu penelitian.
----------------------	---------------------------------	---------------------------------------

DAFTAR PUSTAKA

- Allison J. Richard, PhD, Ursula White, PhD, Carrie M. Elks, PhD, RD, and Jacqueline M. Stephens, P., 2020. Adipose Tissue: Physiology to Metabolic Dysfunction. Endotext.
- Arini, D.P., 2021. EMERGING ADULTHOOD : PENGEMBANGAN TEORI ERIKSON MENGENAI TEORI PSIKOSOSIAL PADA ABAD 21 Diana Putri Arini Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Palembang Sumatera Selatan 30114 Surel : diana_putri@ukmc.ac.id Teori psikososial dar. urnaIlmiahPSYCHEVol.15No.1Juli2021.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.).
- Atziza, R., 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. J Agromed Unila 2, 317–320.
- Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N., 2017. Konsep Stres Akademik Siswa 5, 143–148.
- Barry, D., & Petry, N. M. (2008). Psychological stress and central obesity: A cross-sectional study. *Obesity Research*, 16(3), 607–614.
- Bedewy, D., Gabriel, A., 2015. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Heal. Psychol. Open 2.
- Claudya, T., Piloto, P., Nugraheni, F., 2025. Hubungan Stres Dengan Emotional Eating Pada Remaja. J. Heal. Nutr. 11, 69–79.
- Epel, E. S., McEwen, B., Seeman, T., *et al.* (2000). Stress and body shape: Stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 623–632.

- Frayn, M., Livshits, S., Knäuper, B., 2018. Emotional eating and weight regulation : a qualitative study of compensatory behaviors and concerns 1–10.
- Gryzela, E., Ariana, A.D., 2021. Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.* 1, 18–26.
- Irzanti, A.F., Husodo, B.T., Kusumawati, A., 2023. FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN EMOTIONAL EATING.
- Ireyne O. P, dkk. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, Vol. 9, No. 7.
- Jihan Edisons, B.C., 2023. Tingkat stres akademik dan kualitas hidup pada mahasiswa penyintas covid-19. *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, Vol 9, No 1, Tahun 2023.
- Kemenkes, 2022. Stress dan penyebabnya [WWW Document]. Kementrian Kesehat. RS Mohammad Hoesin. URL <https://www.rsmh.co.id/berita/detail/stress-dan-penyebabnya>
- Kemenkes RI, 2024. Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan [WWW Document]. Ayo Sehat Kementeri. Kesehat. Republik Indones. URL <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>
- Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., Haukkala, A., 2019. Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 16, 1–11.
- Kyrou, I., & Tsigos, C., 2009. *Stress, visceral obesity, and metabolic complications*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1083, 77–110.

- Luthfiya, L., Pibriyanti, K., Nabawiyah, H., Fathimah, F., Ummah, S.K., 2024. Factors Affecting Abdominal Circumference in Adolescent Girls. *Amerta Nutr.* 8, 74–81.
- Musabiq, S., Karimah, I., 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight J. Ilm. Psikol.* 20, 74.
- Nasruddin, D., Lena Nessyana Pandjaitan, 2024. Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis. *J. Penelit. dan Pengemb. Pendidik.* 8, 653–660.
- Ostchega, Y., Seu, R., Sarafrazi, N., Zhang, G., Hughes, J.P., Miller, I., 2019. Waist Circumference Measurement Methodology Study: National Health and Nutrition Examination Survey, 2016. *Vital Health Stat.* 2. 1–20.
- Park, J.H., Kim, J.Y., Kim, S.H., Kim, J.H., Park, Y.M., Yeom, H.S., 2020. A latent class analysis of dietary behaviours associated with metabolic syndrome: a retrospective observational cross-sectional study. *Nutr. J.* 19, 1–11.
- Putri, A. R. (2022). *Hubungan stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rachmah, F.Y., 2019. Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go- food di jakarta 104–117.
- Rahmawati, D., & Sari, N. P. (2021). Hubungan tingkat stres dengan emotional eating pada mahasiswa fakultas kesehatan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 123–131.
- Rahmawati, Suryani, D., & Handayani, S. (2020). Hubungan stres dan lingkaran perut pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 85–92.
- Ramadhani, I. R., & Mahmudiono, T. (2021). Hubungan stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.

- Rehman, R., Khan, A. N., & Fatima, S. S. (2020). Academic stress and coping strategies among medical students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 93.
- Rifai irwan, S., Herawati, I., Mulyani, Y., 2023. TINGKAT STRESBERHUBUNGAN DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA TINGKAT 1 SARJANA KEPERAWATAN. *Br. Med. J.* 2, 1333–1336.
- Rizdanti, F., Marhayuni, E., Maria, S., Lestari, P., Putri, A.M., Malahayati, U., Malahayati, U., Malahayati, U., Malahayati, U., 2022. Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran 32–39.
- Rizki, N., Harahap, A., Badrujaman, A., Hidayat, D.R., 2022. Determinants of Academic Stress in Students 6, 335–345.
- Ross, R., Neeland, I.J., Yamashita, S., Shai, I., Seidell, J., Magni, P., Santos, R.D., Arsenault, B., Cuevas, A., Hu, F.B., Griffin, B.A., Zambon, A., Barter, P., Fruchart, J.C., Eckel, R.H., Matsuzawa, Y., Després, J.P., 2020. Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. *Nat. Rev. Endocrinol.* 16, 177–189.
- S. Ramadhani, H. Pratikto, S.S., 2025. Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *J. Psikol. Indones.* 3, 1–23.
- Saifudin, M., Adawiyah, S.R., Mukhaira, I., 2023. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *J. Kesehat.* 12, 199–207.
- Serlachius, A., Hamer, M., & Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the United Kingdom. *Physiology & Behavior*, 92(4), 548–553.

- Shofi, N., Ningtyas, A., Isaura, E.R., 2024. Makan secara Emosional dan Stres Psikologis : Mengungkap Perjuangan Tersembunyi Mahasiswa Internasional di Surabaya Emotional Eating and Psychological Distress : Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya 8, 583–593.
- Souza, A.S.B., Dougan, M.M., Pignotti, G.A.P., 2025. The relationship between food insecurity and emotional eating during the coronavirus pandemic in northern California. *Prev. Med. Reports* 51, 103010.
- Suara, M., Yudiawati, R., 2022. EVALUASI INTERVENSI KEPERAWATAN PSIKOEDUKASI DALAM PENURUNAN STRESS PSIKOLOGIS USIA LANJUT SELAMA WABAH COVID-19 DI BOGOR 4.
- Tulle, C.P.J.D., Widiarti, A., Astaningtias, N.M.I.N., 2024. Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *J. Islam. Granada* 4, 108–115.
- van Jaarsveld, C. H. M., Steptoe, A., Fidler, J. A., & Wardle, J. (2014). Perceived stress and weight gain in adults: A population-based cohort study. *International Journal of Obesity*, 38(1), 103–109.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., N., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2011). Gender differences in food choice and eating behavior under stress. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116.
- Wardle, J., Chida, Y., Gibson, E. L., Whitaker, K. L., & Steptoe, A. (2011). Stress and adiposity: A meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity*, 19(4), 771–778.
- WHO, 2020. Helping Adolescents Thrive Toolkit (strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours), World Health Organization.
- World Health Organisation (WHO), 2008. WHO | Waist Circumference and

Waist–Hip Ratio. Report of a WHO Expert Consultation. Geneva, 8–11 December 2008. 8–11.

World Health Organisation (WHO), 2023. No Title Adolescent and Young Adult Health [WWW Document]. URL <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/adolescent-and-young-adult-health>

World Health Organization, 2023. Stress [WWW Document]. World Heal. Organ. URL https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwpZWzBhC0ARIsACvjWRMZh7-PUHqzuVLIS2GHEaKJt2AACIqViRxTU7V36PRW-HtBETOjYTEaAmsPEALw_wcB