

HUBUNGAN STRESS DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2023

Priya Roziqil^{1*}, Ade Dita Puteri²

¹Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author : priyaroziqil@gmail.com

ABSTRAK

Banyaknya mahasiswa yang mengalami permasalahan status gizi baik gizi kurang ataupun lebih yang dialami oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengubah perilaku makannya karena beberapa faktor yaitu emosi, cemas, lelah, sedih dan frustrasi sedangkan *emotional eating* terbukti berhubungan dengan bermacam masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi, diabetes dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-24 November 2023 dengan sampel nya sebanyak 109 responden menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan *microtoise*, timbangan digital dan kuesioner. Analisis data yang digunakan mencakup analisis univariat stres 68.8%, *emotional eating* 67,0% dan status gizi 65,1% sedangkan variabel bivariat menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* stres 0,014 dan *emotional eating* = 0,003 yang berarti ada hubungan antara stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. Diharapkan instansi pembelajaran khususnya Universitas Pahlawan dapat memberikan penyuluhan terbaik terkait status gizi pada mahasiswa.

Kata kunci : *emotional eating*; status gizi; stres

ABSTRACT

The number of students who experience nutritional status problems, both undernutrition and overnutrition, is experienced by students. Some students change their eating behavior due to several factors, namely emotions, anxiety, tiredness, sadness and frustration while *emotional eating* has been proven to be related to various health problems such as high body mass index levels, diabetes and obesity. This study aims to determine the relationship between stress levels and *emotional eating* and nutritional status in students of the Nutrition study program, Pahlawan Tuanku Tambusai University in 2023. This type of research is quantitative analysis with the design of this research is *Cross Sectional*. This study was conducted on November 22-24, 2023 with a sample of 109 respondents using stratified random sampling techniques. Data collection uses *microtoise*, digital scales and questionnaires. The data analysis used included univariate analysis of stress 68.8%, *emotional eating* 67.0% and nutritional status 65.1% while the bivariate variable using the *chi square* test obtained a stress *p value* of 0.014 and *emotional eating* = 0.003 which means there is a relationship between stress and *emotional eating* with nutritional status in nutrition study program students at Pahlawan Tuanku Tambusai University in 2023. It is hoped that learning institutions, especially Pahlawan University, can provide the best counseling related to nutritional status to students.

Keywords : *emotional eating*; nutritional status; stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan penerima ilmu pada tingkat yang lebih tinggi. Mahasiswa memiliki usia rata-rata 18 hingga 25 tahun, oleh karena itu dapat ditempatkan pada kelompok orang dewasa awal (Khoiroh, 2022). Banyaknya mahasiswa yang mengalami permasalahan status gizi baik gizi kurang ataupun lebih yang dialami oleh mahasiswa yang merupakan kelompok masa dewasa awal. Permasalahan gizi ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menempuh pendidikannya, mulai dari malas belajar, kehilangan fokus, stres maupun bertambahnya nafsu makan pada mahasiswa (Sari, 2018). Status gizi merupakan gambaran dari kebutuhan dan asupan makan seseorang, status gizi juga menjadi acuan dalam menentukan kebutuhan gizi harus diberikan kepada individu. Biasanya cara untuk mengetahui status gizi seseorang yaitu dengan mengukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) hasil dari perhitungan berat badan dalam meter kuadrat (m^2). IMT juga digunakan sebagai pedoman ukuran berat badan terhadap tinggi badan (Yosephin, 2018).

Status gizi pada orang dewasa biasanya dikategorikan dengan menggunakan IMT. Beberapa kategori IMT yaitu *underweight*, *overweight*, serta obesitas. Resiko penyakit infeksi biasanya diakibatkan oleh berat badan kurang, begitu juga dengan berat badan lebih yang memungkinkan seseorang akan menderita penyakit degeneratif.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan 2021. Pada tahun 2021 sekitar 9,3 % mengalami gizi kurus. yang meningkat dari sebelumnya 8,7 % pada tahun 2018. Prevalensi gizi lebih yaitu 13,6 % pada tahun 2021 dan 13,5% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas sekitar 15,4 % pada tahun 2018 lalu meningkat pada tahun 2021 mencapai 21,8 % (Kemenkes, 2021). Menurut (WHO, 2020) prevelensi gizi didunia lebih tinggi pada tahun 2019 sekitar lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia >18 tahun) menderita berat badan berlebih. 650 juta lebih atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan ada 462 juta orang dewasa mengalami gizi kurang. Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori IMT pada orang dewasa (usia >18 tahun). Pada survey Kesehatan Provinsi Riau pada tahun 2017 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Riau, menyatakan angka status gizi di Kabupaten Kampar sebesar 12.666 (16,55%) dari 525.490 penduduk usia ≥ 18 tahun yang mengalami permasalahan terkait status gizi pada masa dewasa awal (Pardede, 2022).

Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang dari kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Miliandani dkk., 2021). Ketidakseimbangan gizi ini dapat berakibat pada masalah gizi, baik masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi kurang dapat menimbulkan malnutrisi pada seseorang karena mengkonsumsi nutrisi yang tidak adekuat. Akibat dari gizi kurang pada mahasiswa menyebabkan mudah mengantuk, kurang bersemangat dan hilangnya fokus yang dapat mengganggu proses belajar. Oleh karena itu gizi lebih bisa memicu berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan hipertensi. timbulnya rasa malas dalam melakukan aktivitas merupakan akibat yang ditimbulkan dari gizi lebih (Miliandani dkk., 2021).

Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang berhubungan dengan asupan zat gizi yang diolah dengan kemampuan tubuh. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi dengan cukup untuk kebutuhan tubuh akan menunjukkan status gizi seseorang normal (Alman dkk., 2021). Faktor lain yang secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang adalah penyakit atau infeksi. Secara umum, timbulnya penyakit berpengaruh pada meningkatnya konsumsi makan dikarenakan beban pendidikan yang tinggi, ujian yang susah, jadwal yang sangat padat, harapan yang tinggi dari orang tua, dan cara mengajar dosen yang jauh berbeda saat masih SMA mencapai stres pada mahasiswa (Ramadhani dkk., 2022).

Stres sangat lekat pada mahasiswa. Stres yang dialami seseorang dapat menyebabkan hilangnya selera makan atau sebaliknya yang berdampak pada perubahan status gizi. Stres

yang dialami mahasiswa berhubungan dengan peningkatan dan penurunan berat badan. Beberapa mahasiswa mengubah perilaku makannya karena beberapa faktor yaitu emosi, cemas, lelah, sedih dan frustrasi. Beberapa di antaranya memilih mengonsumsi garam, gula dan lemak untuk mengatasi stres hingga menambah berat badan (Angesti dkk., 2020).

Emotional eating merupakan perilaku makan di mana seseorang mengonsumsi makanan yang tidak beraturan sebagai respon emosi negatif seperti depresi, stres, dan kecemasan (Gryzela dkk., 2021). Makanan yang dikonsumsi dari emosi negatif berpengaruh terhadap kebutuhan tubuh dalam hal asupan makan. Dimana terdapat reaksi pribadi terhadap emosi negatif yaitu hilangnya nafsu makan. Akan tetapi, beberapa orang yang meningkat nafsu makannya sebagai respon dari emosi negatif. Mengebukakan bahwa perilaku makan berlebihan disebabkan oleh kebingungan seseorang dalam membedakan antara emosi dengan lapar. Seseorang yang mengalami *emotional eating* bisa dikatakan sebagai *emotional eaters* (Ramadhani dkk., 2022).

Mahasiswa yang mengalami stres bisa mengakibatkan banyak dampak tidak baik, contohnya berubahnya kebiasaan makan. Mahasiswa adalah kelompok yang sering mengalami stres. Beberapa mahasiswa, stres dapat timbul dari aspek akademis maupun non-akademis (Safitri, 2018). Penyebab stres pada mahasiswa dari bidang akademik contohnya: dorongan untuk bisa lulus dalam mata kuliah, kewajiban dalam menyelesaikan tugas-tugas, rasa cemas saat menjalani ujian, dan pencapaian supaya mendapatkan nilai tinggi, lalu timbulnya stres dari aspek non-akademik meliputi: faktor sosiokultural, lingkungan, dan atribut psikologis seseorang itu sendiri (Sagita dkk., 2021). Hal di atas adalah faktor-faktor yang merubah pola makan pada mahasiswa. Biasanya makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah makanan *junkfood* karena tidak menunggu lama dan jajanan yang harganya relatif lebih murah berada disekitar kampus. Faktanya, kedua makanan ini cenderung tidak sehat karena proses membuatnya dan bahan bakunya.

Menurut penelitian (Rachmah dkk., 2019), sebanyak 313 mahasiswa di Jakarta mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi sekitar 85%. Hasil dari penelitian ini didapatkan kategori *under eating* lebih banyak yaitu 51,6% dibanding dengan *over eating* yaitu hanya 48,4%. Menurut penelitian (Rahim dkk., 2022) pengaruh dari adanya perubahan perilaku makan pada mahasiswa yaitu karena adanya perubahan emosional, salah satunya adalah stres.

Universitas Pahlawan adalah salah satu universitas yang berlokasi di Kecamatan Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar, Riau. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena masih jarang penelitian yang meneliti tentang hubungan tingkat stres dan *emotional eating* dengan status gizi khususnya pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa penelitian yang menyebutkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi, maka hal ini menjadi penting untuk diketahui agar mahasiswa mempunyai derajat kesehatan optimal, terutama dari segi kesehatan yang terkait gizi.

Berdasarkan hasil survei yang saya lakukan, didapatkan bahwa dari 10 orang mahasiswa Program Studi Gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai terdapat 3 orang yang status gizinya normal diantaranya 2 orang yang mengalami stress dan 1 orang yang *emotional eating*. Dan mengalami status gizi lebih yaitu 3 orang. Diantaranya terdapat 2 orang stress dan 1 orang *emotional eating*. Sedangkan yang gizi kurang yaitu sebanyak 4 orang. Diantaranya yang mengalami stress yaitu 3 orang dan 1 *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada tanggal 24-22 November 2023, populasi berjumlah 201 responden yaitu semua mahasiswa program studi

gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang kemudian ditarik menjadi sampel menggunakan metode stratified random sampling sebanyak 109 responden di Program Studi gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Pengumpulan data dilakukan secara primer untuk pengukuran berat badan serta wawancara langsung terhadap sampel menggunakan alat timbangan digital dan kuesioner. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui pihak Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-24 November 2023 di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Responden yang diambil yaitu dengan jumlah responden sebanyak 109 orang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa univariat dan bivariat.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap hubungan stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023, didapatkan data umum responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Laki-laki	3	0,75
Perempuan	106	97,5
Semester		
3	53	48,6
5	56	51,3
Pekerjaan Orang Tua		
IRT	85	77,9
PNS	10	9,1
Pegawai Swasta	2	1,8
Wiraswasta	4	3,6
Petani/buruh	8	7,3
Jumlah	109	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 109 responden, terdapat 106 responden (97,5%) berjenis kelamin perempuan, dan 56 responden (51,3%) terdapat responden semester 5, sedangkan dari 85 responden (77,9%) orang tua responden memiliki pekerjaan sebagai IRT.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Stres dan *Emotional Eating* dengan Kejadian Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Variabel	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Stres		
Mengalami	34	31.2
Tidak Mengalami	75	68.8
<i>Emotional Eating</i>		
Mengalami	73	67
TidakMengalami	36	33
Status Gizi		
Tidak Normal	38	34.9
Normal	71	65.1
Total	109	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 109 responden sebagian besar stres yang tidak berisiko sebanyak 75 responden (68.8%), *emotional eating* berisiko sebanyak 73 responden (67%), dan sebagian besar berisiko mengalami status gizi normal sebanyak 71 responden (65.1%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Stres dengan Kejadian Status Gizi pada Mahasiswa Program Gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Stres	Status Gizi						P value	POR(CI 95%)
	Tidak Normal		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Mengalami	18	52.9	16	47.1	34	100	0,014	3.094(1.328-7.208)
Tidak Mengalami	20	26.7	55	73.3	75	100		
Total	38	34.9	71	65.1	109	100		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 34 responden yang mengalami stres terdapat 16 responden dengan status gizi normal 47.1%. Sedangkan dari 75 responden yang tidak mengalami stres terdapat 20 responden dengan presentase 26.7% dengan status gizi tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ yang ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. Selain itu diperoleh nilai $POR = 3.094$ ($CI = 1.328-7.208$) dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres berisiko 3.0 kali lebih besar memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress.

Tabel 4. Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Status Gizi pada Mahasiswa Program Gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Program Gizi di Universitas Pankajene Panakkajene								
Emotional Eating	Status Gizi						P value	POR(CI 95%)
	Tidak Normal		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Mengalami	18	24.7	55	75.3	73	100	0,003	2,62(112-610_
Tidak Mengalami	20	55.6	16	44.4	36	100		
Total	38	34.9	71	65.1	109	100		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 73 responden yang mengalami *emotional eating* terdapat 55 responden dengan status gizi normal 75.3%. Sedangkan dari 36 responden yang tidak mengalami *emotional eating* terdapat 20 responden dengan presentase 55.6% dengan status gizi tidak normal. Hasil uji statistik dengan *chi square* antara *emotional eating* dengan status gizi dapat diketahui nilai *p-value* dimana $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%, maka H_a diterima yang artinya, ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. Selain itu diperoleh nilai $POR = 2,62$ ($CI = 112-610$) dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami *emotional eating* berisiko 26 kali lebih besar memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami *emotional eating*.

KESIMPULAN

Sesuai dengan tujuan yang diharapkan peneliti untuk mengetahui Stress dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023, kesimpulan yang dapat diambil yaitu: Terdapat 69% responden tidak mengalami stress, 67% responden yang mengalami *emotional eating* dan 65% responden memiliki status gizi normal. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2023. Ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alman, P., , Dhea Nur Syafira, Salma Maulyda, A. A., & Wahyuni, S. (2021). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif Alman, Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Angesti, Annisa, Manikam, & Ratna. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Devita, 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. *Jurnal Alfiat Kesehatan Dan Anak*, 7(1), 31–43.
- Gryzela, Egananda, Ariana, & Dian, A. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26.
- Kemkes. (2021). Epidemi Obesitas. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Khoiroh. (2022). *Makan dan status gizi pada mahasiswa di diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S-1) Gizi (S . Gz) Zaimatul Khoiroh*. UIN Walisongongo Semarang.
- Miliandani, R. A., Khairani, M. D., Abdullah, A., & Junita, D. E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Sumbarsari Kecamatan Sekampung Tahun 2023. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(2), 111–120. <https://doi.org/10.30604/jnf.v6i2.1402>
- Pardede, I. T. (2022). *Penjaringan Overweight Obesitas dan Edukasi Diet Sehat Di Kampar*. 10(2), 224–234.
- Rahim, Prasetya, Noviera, R., & Guntari. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.914>
- Ramadhani, Rizqi, I., Mastuti, & Endah. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Safitri, R. I. (2018). Perbedaan Perceived Academic Stress. *Unesa*, 32–42.
- Sagita, D. D., Aisyah, S., & Fairuz, S. U. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa

- Berdasarkan Jenis Kelamin. *Universitas Negri Malang*, 5(2005), 9–12.
- Sari, A. N. A. P. (2018). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Wanita Usia Subur Pada Mahasiswa Angkatan A Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- WHO. (2020). Obesity and overweight. *Medicine (Spain)*, 13(14), 767–776. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010>
- Yosephin, B. (2018). Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi. In Marcella Kika (Ed.), *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru*. Hak Cipta.