

## APAKAH PERILAKU DAN ASUPAN MAKAN BERLEBIH BERKAITAN DENGAN STRESS PADA MAHASISWA GIZI YANG MENYUSUN SKRIPSI?

*Whether There is A Correlation Between Behavior and Excess Food Intake with the Stress in Nutrition Student Who Preparing for the Undergraduate Thesis?*

Zuhairoh Nailly Syarofi<sup>1\*</sup>, Lailatul Muniroh<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi S-1 Gizi, Departemen Gizi Kesehatan FKM Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: znsyarofi@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami stress, terutama pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi. Stress dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku tidak sehat berkaitan dengan pola makan berlebih yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Masalah ini juga dapat terjadi pada mahasiswa gizi yang memiliki pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang cukup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku dan asupan makan berlebih dengan stress yang dinilai berdasarkan skor dan tingkat stress pada mahasiswa gizi yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Subyek penelitian sebesar 34 orang mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga yang diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Perceived Stress Scale*, *Eating Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES), kuesioner, dan *Food Recall 2×24 jam*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson dan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan *emotional eating* ( $p=0,008$ ,  $r=-0,448$ ), skor *perceived stress scale* dengan asupan energi ( $p=0,028$ ,  $r=0,0376$ ) dan asupan lemak ( $p=0,002$ ,  $r=0,507$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin berat stress yang dialami, semakin memicu terjadinya *emotional eating* sebagai bentuk *coping*, sehingga terjadi konsumsi energi dan lemak yang semakin tinggi pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. Sebaiknya mahasiswa gizi melakukan pemilihan makan yang benar sesuai dengan kebutuhan.

**Kata kunci:** *emotional eating*, mahasiswa, pola makan, tingkat stress

### ABSTRACT

*College students have a high susceptibility to experience stress, especially those in last semester who write thesis. If stress not managed correctly, students could experienced negative behaviour like emotional over eating that could influence nutritional status. Those problems even occur in nutrition students who already had proper knowledge of health and nutrition practices. This research aims to analyze correlation between emotional over eating behaviour and intake with stress leves and scors of perceived stress scale among nutrition students who write thesis. This research was an observational analytic using cross sectional design. Subjects were 34 nutrition students taken by simple random sampling. Data were collected by perceived stress scale, eating appraisal due to emotion and stress (EADES), questionnaire, and 2 x 24hour food recall. Data were analyzed using Pearson and Spearman Correlation. Results showed correlation between stress level with emotional eating ( $p=0.008$ ,  $r=-0.448$ ), scores of perceived stress scale with energy intake ( $p=0.028$ ,  $r=0.376$ ), and fat intake ( $p=0.002$ ,  $r=0.507$ ). Conclusion of this study is high stress level can be a trigger for emotional eating as a coping strategy that leads to over intake in nutrition students who write thesis. Since food choice could be a problem when having stress, emotional eating can be balanced by performed a right food choice as daily intake needs.*

**Keywords:** *emotional eating, university student, eating pattern, stress level*

## PENDAHULUAN

Stress paling berat dialami oleh mahasiswa tahun keempat ke atas (Robotham, 2008). Hal ini dapat terjadi akibat tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir, kekhawatiran serta persiapan menghadapi dunia kerja yang seringkali dirasakan sebagai tekanan dan beban (Hamdan, 2011). Beban yang dirasakan mahasiswa akhir ini rentan menimbulkan stress hingga depresi berat jika tidak ditangani dengan baik (Mikolajczyk *et al.*, 2009). Penanganan stress atau yang lebih dikenal dengan *coping strategy of stress* merupakan sebuah upaya untuk mengurangi perasaan tertekan atau terbebani akibat stress (Rasmun, 2004). Salah satu bentuk *coping strategy* yang banyak dilakukan mahasiswa adalah melalui perilaku *emotional eating*.

*Emotional eating* didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stress atau *coping stress* yang tidak memadai dan tidak efektif serta ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich *et al.*, 2015). Individu dengan *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier *et al.*, 2008).

Penelitian El Ansari dan Berg-Beckhoff (2015) pada 2.810 mahasiswa *University of Assiut*, Mesir menunjukkan ketika seseorang berada pada kondisi stress maka terdapat kecenderungan perilaku yang tidak sehat seperti makan terlalu sedikit, makan berlebih, makan makanan berlemak atau mengandung gula berlebih. Stress mengakibatkan perubahan pola makan menjadi tidak sehat, serta rendah konsumsi sayur dan buah, melewatkan makan atau sarapan dapat berpengaruh terhadap berat badan seseorang (El Ansari *et al.*, 2014; Mohammad dan Faisalabad, 2013). Pada kondisi stress tertentu, seseorang dapat kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan (Lubis, 2009; Macht, 2008), atau sebaliknya mengalami peningkatan berat badan yang mengarah ke obesitas akibat peningkatan nafsu makan (Lazarevich *et al.*, 2015).

Perilaku makan berlebih saat stress juga dialami oleh mahasiswa gizi yang telah memiliki pengetahuan yang cukup terkait gizi dan kesehatan,

hal ini tercermin dari hasil studi pendahuluan yang menunjukkan 36% dari 25 orang mahasiswa gizi semester akhir mengaku makan berlebih ketika stress, 48% mahasiswa mengaku suka makan saat sedang mengerjakan sesuatu meskipun tidak lapar. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan perilaku dan pola makan berlebih pada mahasiswa gizi yang sedang mengerjakan skripsi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stress sedangkan variabel independennya adalah perilaku *emotional eating* dan asupan energi serta lemak. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya pada bulan Juli – Agustus 2018. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi gizi reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi dan berjumlah 58 orang. Sampel dipilih secara acak dengan menggunakan metode perhitungan *simple random sampling* dengan menggunakan lotre yang diurutkan berdasarkan nama mahasiswa sesuai abjad. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi reguler FKM Universitas Airlangga dan sedang mengerjakan skripsi, sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa gizi yang sedang sakit atau sedang melakukan diet khusus seperti diet penurunan atau peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow, *et al.* (1990) maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 34 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stress, kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES) item *Emotional Eating* untuk mengukur ada tidaknya perilaku *emotional eating*, serta dilakukan *Food Recall 2×24 jam* untuk mendapatkan gambaran asupan energi dan lemak berdasarkan tingkat stress. *Food recall 2×24 jam* dilakukan pada 1 hari *weekday* dan 1 hari *weekend* dan diberi

jangka waktu minimal 1 hari dari waktu *recall* sebelumnya.

Tingkat stress dalam penelitian ini dinilai dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) Cohen (1994) yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait dengan situasi yang menimbulkan stress selama satu bulan terakhir dan memiliki rentang skor 0–40. Hasil penilaian kuesioner PSS diklasifikasikan menjadi tingkat stress ringan (skor 0-13), sedang (skor 14–26), dan berat (skor 27– 40).

Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES) terdiri dari 24 pertanyaan terkait dengan pola makan saat stress dan memiliki rentang skor 5–120. Hasil skoringnya menunjukkan semakin rendah skornya maka seseorang semakin cenderung mengalami perilaku makan berlebih saat sedang tertekan dan emosi (Ozier *et al.*, 2007)

Tingkat kecukupan energi dan lemak ditentukan berdasarkan perbandingan antara asupan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) PERMENKES no. 75 Tahun 2013 untuk Perempuan dan Laki-laki usia 19-29 tahun. Angka Kecukupan Gizi untuk usia 19-29 tahun adalah kebutuhan energi harian untuk perempuan adalah 2250 kkal dan 75 gram lemak, serta kebutuhan energi 2725 kkal dan lemak 91 gram untuk laki-laki.

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk analisis hubungan variabel asupan energi dan lemak dengan variabel skor *perceived stress scale*, sedangkan uji korelasi Spearman dilakukan untuk hubungan variabel skor *emotional eating* dengan tingkat stress dan masing-masing uji korelasi memiliki tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya dengan nomor 219-KEPK tanggal 2 Mei 2018.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Stress

Pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir pada mahasiswa gizi dapat menimbulkan stress atau perasaan tertekan dan terbebani. Stress yang dialami oleh mahasiswa gizi yang menyusun skripsi memiliki tingkatan berbeda-beda.

Hasil penelitian pada total 34 orang responden mahasiswa gizi reguler yang sedang mengerjakan

**Tabel 1.** Tingkat Stress Mahasiswa Gizi FKM UNAIR yang Menyusun Skripsi Tahun 2018

Tingkat Stress	n	%
Ringan	4	11,8
Sedang	20	58,8
Berat	10	29,4

skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 58,8% responden mengalami stress tingkat sedang, dan sebanyak 29,4% mengalami stress tingkat berat (Tabel 1). Tingkat stress responden dapat berbeda tergantung penyebab stressor (penyusunan proposal, perijinan dan administrasi, penelitian, pengolahan data, ujian skripsi, dan sebagainya) dan lama paparan stressor berlangsung. Semakin lama responden terpapar oleh stressor maka semakin berat stress yang dialami (Oken *et al.*, 2015).

### Perilaku *Emotional Eating*

Hasil gambaran perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi diambil dengan menggunakan kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES). Tabel 3 memperlihatkan skor rata-rata perilaku *emotional eating* responden sebesar  $79,0 \pm 10,3$  SD, pada penilaian perilaku makan berlebih menggunakan kuesioner EADES menunjukkan semakin rendah skor maka perilaku *emotional eating* semakin meningkat ketika stress.

Respons yang diberikan responden terhadap pernyataan pada kuesioner EADES (Tabel 2) menunjukkan 14,7% responden setuju dan 23,6% responden sangat setuju makan berlebih saat sedang stress. Sebanyak 17,6% responden setuju dan 52,9% responden sangat setuju makan berlebih saat sedang bersama orang lain. Sebanyak 23,5% responden setuju dan 2,9% sangat setuju makan merupakan bentuk perilaku untuk menghindari penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Ketika sedang merasa frustrasi, 8,8% responden setuju dan 5,9% responden sangat setuju akan makan saat frustrasi. Sebanyak 23,5% responden setuju dan 8,8% responden sangat setuju menggunakan makanan untuk mengatasi emosi. Saat sedang merasa cemas, 55,9% responden tidak setuju dan 5,9% sangat tidak setuju akan tetap makan saat sedang cemas, sedangkan 2,9% sangat setuju tetap makan saat cemas.

### Skor *Perceived Stress Scale*

Skor kuesioner *Perceived Stress Scale* memiliki rerata  $22,1 \pm 5,8$  SD (Tabel 3). Semakin tinggi skor yang dimiliki oleh mahasiswa gizi yang menyusun skripsi, maka semakin berat stress yang dialami. Stress yang semakin berat dirasakan oleh responden pada saat penyusunan skripsi ditunjukkan dengan fakta sebagian besar responden mengaku sering merasa gugup dan stress, responden juga mengaku sering marah ketika ada hal yang terjadi diluar kendali, serta banyak responden yang mengaku sering merasa kewalahan akibat masalah yang tidak teratasi selama satu bulan terakhir.

### Asupan Energi dan Lemak

Asupan energi dan lemak pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi menunjukkan rerata  $1829,5 \pm 33,5$  kkal/hari dan rerata  $83,8 \pm 26,3$ /hari (Tabel 3). Secara keseluruhan, rerata ini telah memenuhi konsumsi energi dan lemak yang cukup (77% AKG).

### Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku *Emotional Eating*

Hasil analisis hubungan perilaku *emotional eating* dengan tingkat stress responden menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan

**Tabel 2.** Distribusi Respon Jawaban *Eating and Appraisal due to Emotion and Stress* (EADES) pada Item *Emotional Eating* Mahasiswa Gizi FKM UNAIR yang Menyusun Skripsi Tahun 2018

Pernyataan	Respon				
	STS [n (%)]	TS [n (%)]	N [n (%)]	S [n (%)]	SS [n (%)]
Saya yakin saya bisa mengendalikan pola makan saya ketika merasa bahagia	2 (5,9)	6 (17,6)	11 (32,4)	9 (26,5)	6 (17,6)
Saya makan berlebih ketika saya stress	3 (8,8)	11 (32,4)	7 (20,6)	5 (14,7)	8 (23,6)
Saya suka makan berlebih ketika bersama orang lain	6 (17,6)	8 (23,5)	12 (35,3)	6 (17,6)	2 (5,9)
Saya menenangkan diri saya dengan makanan	4 (11,8)	14 (41,2)	10 (29,4)	3 (8,8)	3 (8,8)
Saya makan ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri	5 (14,7)	15 (44,1)	7 (20,6)	7 (20,6)	0 (0,0)
Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kelelahan	1 (2,9)	5 (14,7)	13 (38,2)	10 (29,4)	5 (14,7)
Saya yakin bisa mengatur pola makan saya ketika marah	1 (2,9)	6 (17,6)	12 (35,3)	12 (35,3)	3 (8,8)
Sulit bagi saya untuk berhenti makan meskipun sudah kenyang	4 (11,8)	16 (47,1)	6 (17,6)	6 (17,6)	2 (5,9)
Saya yakin saya mampu mengatur pola makan saya ketika saya sedih	1 (2,9)	3 (8,8)	17 (50)	9 (26,5)	4 (11,8)
Saya makan untuk menghindari penyelesaian masalah	6 (17,6)	11 (32,4)	8 (23,5)	8 (23,5)	1 (2,9)
Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri	0 (0,0)	5 (14,7)	10 (29,4)	12 (35,3)	7 (20,6)
Saya yakin saya bisa mengendalikan pola makan saya ketika saya kesal	0 (0,0)	8 (23,5)	12 (35,3)	7 (20,6)	7 (20,6)
Saya tidak bisa mengendalikan diri saya ketika makan	7 (20,6)	10 (29,4)	12 (35,3)	5 (14,7)	0 (0,0)
Saya makan ketika saya frustrasi	11 (32,4)	8 (23,5)	10 (29,4)	3 (8,8)	2 (5,9)
Saya menggunakan makanan untuk mengatasi emosi saya	6 (17,6)	6 (17,6)	11 (32,4)	8 (23,5)	3 (8,8)
Saya makan ketika saya lelah	3 (8,8)	9 (26,5)	10 (29,4)	11 (32,4)	1 (2,9)
Saya makan ketika saya sedang marah	5 (14,7)	17 (50,0)	5 (14,7)	6 (17,6)	1 (2,9)
Saya makan ketika saya sedang sedih	5 (14,7)	15 (44,1)	9 (26,5)	5 (14,7)	0 (0,0)
Saya yakin saya bisa mengatur makan saya ketika saya cemas	1 (2,9)	8 (23,5)	11 (32,4)	12 (35,3)	2 (5,9)
Saya bisa mengendalikan makan saya ketika saya merasa lega	2 (5,9)	4 (11,8)	8 (23,5)	13 (38,2)	7 (20,6)
Saya makan ketika saya sedang cemas	2 (5,9)	19 (55,9)	5 (14,7)	7 (20,6)	1 (2,9)
Saya makan ketika saya merasa lega	1 (2,9)	11 (32,4)	14 (41,2)	7 (20,6)	1 (2,9)
Saya tidak mampu mengatur seberapa banyak saya makan	3 (8,8)	14 (41,2)	9 (26,5)	7 (20,6)	1 (2,9)

Respon STS = Sangat tidak setuju, TS = Tidak setuju, N = Netral, S = Setuju, SS = Sangat setuju

**Tabel 3.** Rerata Skor *Emotional Eating*, *Perceived Stress Scale*, Asupan Energi dan Lemak Mahasiswa Gizi FKM UNAIR yang Menyusun Skripsi Tahun 2018

Variabel	$\bar{x}$	SD
Skor <i>Emotional Eating</i>	79,0	10,3
Skor <i>Perceived Stress Scale</i>	22,1	5,8
Asupan Energi (kcal/hari)	1829,5	338,5
Asupan Lemak (gram/hari)	83,8	26,3

hubungan yang signifikan dan ( $p= 0,008$ ,  $r=-0,448$ ). Hal ini berarti semakin berat stress yang dialami responden, maka semakin cenderung memiliki perilaku *emotional eating*.

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.*, 2008). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian El Ansari dan Berg-Beckhoff (2015) yang menyebutkan ketika seseorang berada pada kondisi stress maka akan cenderung melakukan perilaku yang tidak sehat seperti makan terlalu sedikit atau berlebih dan makan makanan berlemak atau mengandung gula berlebih. Survey lain yang dilakukan pada 435 perawat dengan kondisi stress pekerjaan yang tinggi dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan makan (King, *et al.*, 2009). Tidak terkecuali pada profesional gizi seperti *registered dietitian* atau mahasiswa gizi, orang yang berada dalam ranah gizi dan kesehatan juga memiliki masalah terkait makan terutama pada yang memiliki nafsu makan tinggi. Keinginan untuk makan terus-menerus dapat terjadi dan mendominasi perilaku makan para profesional gizi pada saat stress dibandingkan dengan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan

berdasarkan pengetahuan gizi dan kesehatan yang dimiliki (Ball, *et al.*, 2015).

Pengetahuan gizi dan kesehatan saja tidak cukup untuk membuat seseorang memiliki status gizi normal. Seseorang yang pada dasarnya suka makan dan memiliki nafsu makan tinggi akan cenderung mengonsumsi makanan dan minuman secara berlebih pada kondisi stress (Ball *et al.*, 2015; King *et al.*, 2009).

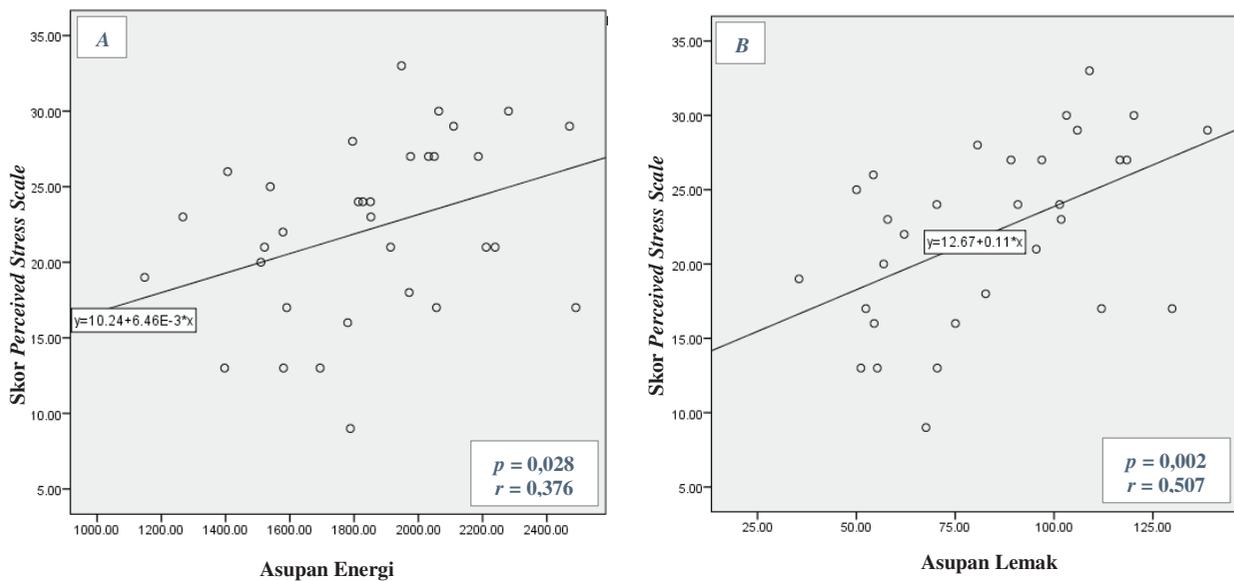
### Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Skor *Perceived Stress Scale*

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecukupan energi dan lemak memiliki hubungan signifikan dengan Skor *Perceived Stress Scale* mahasiswa gizi reguler tahun keempat (Gambar 1). Berdasarkan wawancara EADES, individu yang mengalami *emotional eating* mengaku suka makan terus-menerus tanpa mempertimbangkan rasa kenyang dan kebutuhan gizi, subyek juga mengaku cenderung makan berlebih saat stress, makan saat merasa frustrasi, dan menggunakan makanan untuk mengatasi emosi (Tabel 2). Konsumsi makanan berlebih bukan karena merasa lapar saat sedang stress didasarkan bahwa makanan mampu memberikan rasa nyaman dan mengurangi perasaan tertekan dan terbebani akibat penyusunan tugas akhir atau stressor lainnya (El Ansari *et al.*, 2014; Jair Vidal *et al.*, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadeak, *et al.* (2013) yang dilakukan pada 77 orang siswa SMU menunjukkan hubungan yang signifikan antara status stress psikososial dengan konsumsi energi. Semakin berat stress yang dialami maka konsumsi energi cenderung semakin tinggi. Sementara itu, penelitian Mikolajczyk *et al.*, (2009) dan El Ansari dan Berg-Beckhoff, (2015) juga menyebutkan semakin berat stress yang dirasakan, maka semakin tinggi kecenderungan mengonsumsi makanan berlemak. Normalnya pada kondisi stress, adanya stressor dapat mengakibatkan

**Tabel 4.** Hubungan Skor *Emotional Eating* dengan Tingkat Stress Mahasiswa Gizi FKM UNAIR yang Menyusun Skripsi Tahun 2018

Tingkat Stress	Skor <i>Emotional Eating</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Ringan	86,0 ± 6,5	$p= 0,008$	$r= -0,448$
Sedang	82,9 ± 11,3		
Berat	73,8 ± 9,4		



**Gambar 1.** Hubungan Asupan Energi dan Asupan Lemak dengan Skor *Perceived Stress Scale* Mahasiswa Gizi FKM UNAIR yang Menyusun Skripsi Tahun 2018.

hipotalamus mengaktifasi kelenjar pituitari untuk mensekresikan *Adrenocorticotrophic Hormone*.

(ACTH) yang menstimulasi bagian korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol. Aktivasi hormon kortisol dapat merangsang sekresi insulin untuk pembentukan cadangan energi dan memicu pengeluaran leptin dari jaringan adiposa leptin memberikan sinyal ke otak untuk menghentikan asupan makanan, memberi rasa kenyang, dan menghambat lapar (Chao, *et al*, 2017; Haleem, *et al*, 2015; Weiten, 2010).

Semakin berat stress yang dirasakan, maka akan semakin ingin mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak. Hal ini dapat terjadi karena responden ini cenderung melakukan *coping* yang mengarah pada konsumsi makanan lebih banyak dari biasanya dan lebih suka mengonsumsi makanan berlemak (digoreng dan bersantan). Konsumsi makanan tinggi energi dan lemak dinilai merupakan sebuah bentuk *coping* untuk meredakan stress, walaupun tidak menyelesaikan permasalahan atau stressor secara langsung tetapi dapat menimbulkan rasa nyaman (El Ansari *et al.*, 2014; Jair *et al.*, 2018).

Disamping itu, kondisi stress berat dan peningkatan asupan energi dan lemak ini umumnya terjadi pada responden dengan status gizi lebih, baik *overweight* maupun obesitas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Semakin berat stress yang dialami oleh mahasiswa Gizi yang menyusun skripsi, maka semakin cenderung mengalami perilaku dan pola makan berlebih. Untuk menghindari dampak buruk dari adanya stress dan perilaku *emotional eating*, maka sebaiknya mahasiswa gizi dapat melakukan *monitoring* pemilihan makan yang benar sesuai dengan kebutuhan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, serta menyeimbangkan asupan sesuai pedoman piring

Studi lebih lanjut terkait dengan mekanisme stress, asupan, serta kaitannya dengan *overweight* dan obesitas perlu dilakukan untuk dapat memahami pengaruh masing-masing dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ball, L., Eley, D.S., Desbrow, B., Lee, P., & Ferguson, M. (2015). A cross-sectional exploration of the personality traits of dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 28(5), 502–509. doi:10.1111/jhn.12265
- 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. doi:10.1002/oby.21790

- Cohen, S. (1994). Perceived stress scale. *Perceived Stress Scale*, 1. doi:10.1037/t02889-000
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90–97. doi:10.21101/cejph.a3941
- El Ansari, W., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 14164–14176. doi:10.3390/ijerph121114164
- Haleem, D.J., Inam, Q. ul A., Haider, S., Perveen, T., & Haleem, M.A. (2015). Serum Leptin and Cortisol, Related to Acutely Perceived Academic Examination Stress and Performance in Female University Students. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 40(4), 305–312. doi:10.1007/s10484-015-9301-1
- Hamdan. (2011). *Buku Pintar Skripsi, Tesis, Disertasi: Seni dan Manajemen Pengujian Hipotesis*. Yogyakarta: Bentang Belia.
- Jair Vidal, E., Alvarez, D., Martinez-Velarde, D., Vidal-Damas, L., Yuncar-Rojas, K.A., Julca-Malca, A., & Bernabe-Ortiz, A. (2018). Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students. *PLoS ONE*, 13(3), 1–11. doi:10.1371/journal.pone.0192827
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118–123. doi:10.1016/j.nutres.2005.11.010
- King, K. A., Vidourek, R., & Schwiebert, M. (2009). Disordered eating and job stress among nurses. *Journal of Nursing Management*, 17(7), 861–869. doi:10.1111/j.1365-2834.2009.00969.x
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M.E., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions an...: EBSCOhost. *Nutricion Hospitalaria.*, 31(6), 2437–2444. doi:10.3305/nh.2015.31.6.8960
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J., & Lwanga, S.. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* vol. 50, p.1-11. *Appetite*, 50(1), 1–11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002
- Mikolajczyk, R.T., El Ansari, W., & Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8(1), 1–8. doi:10.1186/1475-2891-8-31
- Miller, G.E., Chen, E., & Zhou, E.S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*, 133(1), 25–45. doi:10.1037/0033-2909.133.1.25
- Mohammad, G., & Faisalabad, A. (2013). Factors affecting bmi, 20(6), 956–964. Retrieved from applications.emro.who.int/imemrf/Professional\_Med\_J\_Q/Professional\_Med\_J\_Q\_2013\_20\_6\_956\_964.pdf
- Nadeak, T.A., Siagian, A., & Sudaryati, E. (2013). Hubungan Status Stress Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi, Dan Epidemiologi*, 2(6), 1–8. Retrieved from <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/5211/2792>
- Oken, B.S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*, 282, 144–154. doi:10.1016/j.bbr.2014.12.047
- 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. doi:10.1016/j.jada.2007.01.004
- Ozier, A.D., Kendrick, O.W., Leeper, J.D., Knol, L.L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion- and Stress-Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(1), 49–56. doi:10.1016/j.jada.2007.10.011
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. doi:10.1007/s10734-008-9137-1
- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and Variations 8th edition* (8th editio). Canada: Wadsworth, Cengage Learning.