

HUBUNGAN STRES, *EMOTIONAL EATING*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS UDAYANA

Rr. Tiara Santi Kusumah, Ni Wayan Arya Utami*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana
Jalan P.B. Sudirman, Dangin Puri Klod, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Masalah gizi sering terjadi pada usia dewasa awal. Pola makan dewasa awal sebagai mahasiswa tingkat akhir dapat bersifat *emotional eating*, dihubungkan dengan peningkatan stres dan penurunan aktivitas fisik. Untuk dapat mengetahui status gizi dan pola makan tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan stres, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Merupakan penelitian kuantitatif *cross-sectional*. Data dikumpulkan pada bulan Maret 2023 pada 145 sampel mahasiswa yang dipilih secara acak bertingkat. Data status gizi berdasarkan IMT, stres dengan kuesioner DASS, *emotional eating* dengan DEBQ dan aktivitas fisik dengan IPAQ, kemudian dianalisis dengan *chi square*. Hasil analisis menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal (65,3%). Terdapat hubungan signifikan antara stres ($p = 0,003$), *emotional eating* ($p = 0,000$), dan aktivitas fisik ($p = 0,002$) dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Disimpulkan bahwa stres, *emotional eating*, dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan status gizi. Disarankan mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik, memperhatikan asupan makanan, serta tetap melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Stres, *Emotional Eating*, dan Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Nutritional problems often occur in early adulthood. The eating patterns of young adults, particularly as university seniors, can be characterized by emotional eating, which is linked to increased stress and reduced physical activity. This research aims to investigate the relationship between stress, emotional eating, physical activity, and nutritional status among senior students at Udayana University. It is a quantitative cross-sectional study. Data were collected in March 2023 from a randomly selected sample of 145 senior students. Nutritional status data based on BMI, stress levels using the DASS questionnaire, emotional eating using DEBQ, and physical activity using IPAQ were analyzed using chi-square. The analysis results show that the majority of students have a normal nutritional status (65.3%). There is a significant relationship between stress ($p = 0.003$), emotional eating ($p = 0.000$), physical activity ($p = 0.002$), and the nutritional status of senior students at Udayana University. It is concluded that stress, emotional eating, and physical activity are significantly associated with nutritional status. It is recommended that students manage stress effectively, pay attention to their dietary intake, and maintain regular physical activity.

Keywords: Stress Level, Emotional Eating, and Physical Activity Level

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi yang terjadi karena keselarasan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Jika terjadi ketidakseimbangan, akan timbul masalah gizi, seperti masalah gizi kurang (kurus) atau gizi lebih (gemuk dan obesitas) (Harjatmo et al., 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, terdapat peningkatan prevalensi masalah gizi kurang, gizi lebih

dan obesitas pada individu berusia 18 tahun ke atas sejak tahun 2007 hingga 2018. Angka gizi kurang dari 8,7% menjadi 9,2%, angkat gizi lebih kegemukan di masyarakat meningkat dari 8,6% menjadi 13,6%, sementara angka obesitas juga meningkat dari 10,5% menjadi 21,8%. Pada kelompok usia 20-24 tahun, sekitar 8,4% dari populasi mengalami kegemukan dan 12,1% mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan di Provinsi Bali pada tahun 2018 prevalensi gemuk dan obesitas mengalami

*e-mail korespondensi : arya.utami@unud.ac.id

kenaikan dibanding tahun 2013, yaitu semula 13,35% menjadi 15,5% untuk gemuk, dan 15,5% menjadi 23,3% untuk obesitas.

Keadaan kegemukan dan obesitas sering kali terjadi pada mahasiswa yang sudah berada di tingkat akhir studi di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayuni & Wahjuni (2020), ditemukan bahwa persentase mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kegemukan lebih tinggi, mencapai 14,7%, dibandingkan dengan mahasiswa yang baru masuk, yang hanya mencapai 7,69%. Penelitian lain oleh Triandaru (2019) juga menunjukkan temuan serupa, dengan persentase mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kelebihan berat badan mencapai 6,01%, lebih tinggi daripada mahasiswa baru.

Stres memiliki dampak yang melibatkan seluruh aspek individu, termasuk dampak pada fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual seseorang (Hawari, 2016). Kekhawatiran yang dialami mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir akan menyebabkan kurang tidur, tidak dapat meluangkan waktu sendiri, dan merasa terbebani. Hal tersebut mengakibatkan banyak mahasiswa yang merasa lelah, cemas, hingga berkeluh kesah di media sosial (Abdullah et al., 2017).

Terdapat berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres, seperti meditasi, melakukan hobi, mendengarkan musik, ataupun makan. Makan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stres dengan penerapan pola makan yang salah berupa emosi (*emotional eating*). Lazarevich et al., (2015) mendefinisikan sebagai respon terhadap stres atau cara mengatasi stres. Respon yang dihasilkan ini tidak efektif,

sebab dimanifestasikan menjadi makan secara berlebihan.

Aktivitas fisik juga memiliki peran dalam mempengaruhi status gizi dan berperan penting dalam mempertahankan berat badan agar ideal. Secara umum, sebagian besar waktu mahasiswa dihabiskan di dalam ruangan, sehingga mereka cenderung hanya melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti duduk, berjalan, dan naik turun tangga. Temuan dari penelitian Nugroho et al., (2016), juga mengungkapkan bahwa sebanyak 76,4% mahasiswa jarang atau bahkan tidak pernah melakukan aktivitas fisik yang berat. Menurut penjelasan Sairaoka., (2015), kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan tingkat pembakaran energi, yang menyebabkan tubuh menyimpan energi berlebih sebagai lemak. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengalami masalah kelebihan gizi. Melihat hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, pola makan berdasarkan emosi (*emotional eating*), tingkat aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Udayana. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana Angkatan 2019.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah berstatus mahasiswa aktif pada saat penelitian, berada pada semester 8 (delapan), sedang dalam tahap penyusunan

tugas akhir dan bersedia menjadi sampel, sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini yaitu tidak hadir tatap muka dan sedang sakit saat pengumpulan data. Pengumpulan data primer dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 dan data sekunder sebagai sumber data mengenai informasi mahasiswa.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 150 orang. Pemilihan sampel dilakukan secara *multi stage random sampling*. *Stage* pertama adalah memilih sampel 7 fakultas dari 13 fakultas di Universitas Udayana dengan metode menggunakan *spin wheel*. Adapun fakultas yang terpilih adalah Fakultas Ilmu Budaya (FIB), Fakultas Kedokteran (FK), Fakultas Pertanian (FP), Fakultas Peternakan (FAPET), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Kedokteran Hewan (FKH), dan Fakultas Pariwisata (FPAR). *Stage* kedua adalah pemilihan sampel program studi dari fakultas yang terpilih. Dan *stage* ketiga adalah pemilihan sampel mahasiswa di masing-masing program studi terpilih berdasarkan data mahasiswa yang telah diperoleh dari bidang kemahasiswaan fakultas.

Alur pengumpulan data dilakukan dengan tahap berikut pengambilan data primer dilakukan secara tatap muka di Universitas Udayana. Keseluruhan penelitian dilakukan langsung oleh peneliti. Diawali dengan responden akan diberikan penjelasan mengenai tahapan penelitian sebelum proses persetujuan penelitian, sekaligus dilakukan penandatanganan

informed consent, pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan media *online google form*, namun proses pengisiannya dilakukan tatap muka, dengan peneliti membacakan setiap item pertanyaan kepada sampel

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan analisis hubungan antar variabel. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik setiap variabel yang ada dalam penelitian. Analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan analisis bivariat. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik berdasarkan Surat Keterangan Kelaikan Etik Nomor: 837/UN14.2.2.VII. 14/ LT/ 2023 tanggal 29 Maret 2023.

HASIL

Tabel 1 menggambarkan distribusi frekuensi variabel jenis kelamin, usia, tingkat stres, *emotional eating*, aktivitas fisik dan status gizi. Responden dominan berjenis kelamin perempuan (68%), rerata usia (\pm SD) adalah 21,7 (\pm 0,6) tahun dengan proporsi paling banyak berusia 22 tahun (57,3%), tingkat stres ringan (54%), *emotional eating* sedang (58,7%), mayoritas melakukan aktivitas fisik sedang (59,2%) dengan rerata (\pm SD) adalah 2467,7 (\pm 2391,1) METS, dan memiliki status gizi normal (65,3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi

| Variabel | n=(150) | % |
|--|---------|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 48 | 32 |
| Perempuan | 102 | 68 |
| Usia (rerata ± SD), min-max | | |
| 20 Tahun | 1 | 0,7 |
| 21 Tahun | 54 | 36 |
| 22 Tahun | 86 | 57,3 |
| 23 Tahun | 7 | 4,7 |
| 24 Tahun | 2 | 1,3 |
| Fakultas | | |
| FIB | 41 | 27,3 |
| FK | 27 | 18 |
| FP | 21 | 14 |
| FAPET | 13 | 8,7 |
| FMIPA | 20 | 13,3 |
| FKH | 11 | 7,3 |
| FPAR | 17 | 11,3 |
| Status Gizi (IMT) (rerata skor ± SD), min-max | | |
| Berat Badan Kurang | 26 | 17,3 |
| Berat Badan Normal | 98 | 65,4 |
| Berat Badan Lebih | 26 | 17,3 |
| Tingkat Stres (rerata skor ± SD) | | |
| Ringan | 81 | 54,0 |
| Sedang | 47 | 31,3 |
| Berat | 22 | 14,7 |
| Emotional Eating (rerata skor ± SD) | | |
| Ringan | 33 | 22 |
| Sedang | 88 | 58,7 |
| Tinggi | 29 | 19,3 |
| Aktivitas Fisik (rerata MET ± SD), min-max | | |
| Rendah | 23 | 15,5 |
| Sedang | 89 | 59,2 |
| Tinggi | 38 | 25,3 |

Tabel 2 menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Variabel yang memiliki hubungan yang bermakna secara signifikan

yakni tingkat stres (*p-value* 0,003), *emotional eating* (*p-value* 0,000), dan aktivitas fisik (*p-value*=0,002).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Udayana Angkatan 2019.

| Variabel Independen | Status Gizi | | | | | | <i>p-value</i> |
|--------------------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|----------------|
| | Kurang | | Normal | | Lebih | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Tingkat Stres | | | | | | | 0,003* |
| Ringan | 16 | 19,8 | 56 | 69,1 | 9 | 11,1 | |
| Sedang | 6 | 12,8 | 34 | 72,3 | 7 | 14,9 | |
| Tinggi | 4 | 18,1 | 8 | 36,4 | 10 | 45,5 | |
| <i>Emotional Eating</i> | | | | | | | 0,000* |
| Rendah | 12 | 36,4 | 16 | 48,4 | 5 | 15,2 | |
| Sedang | 9 | 10,2 | 69 | 78,4 | 10 | 11,4 | |
| Tinggi | 5 | 17,3 | 13 | 44,8 | 11 | 37,9 | |
| Aktivitas Fisik | | | | | | | 0,002* |
| Ringan | 5 | 21,7 | 8 | 34,8 | 10 | 43,5 | |
| Sedang | 16 | 18,0 | 60 | 67,4 | 13 | 14,6 | |
| Tinggi | 5 | 13,2 | 30 | 78,9 | 3 | 7,9 | |

*berhubungan secara signifikan pada nilai-p<0,05

PEMBAHASAN

Gambaran Status Gizi

Pada hasil penelitian ini, dari 150 mahasiswa tingkat akhir yang telah dilakukan pengukuran antropometri, diketahui bahwa mahasiswa dengan berat badan kurang dan lebih memiliki proporsi yang sama, yaitu masing-masing 17,3% dan lebih sedikit dibandingkan berat badan normal sebanyak 65,3%. Proporsi yang diperoleh pada hasil penelitian di Universitas Udayana lebih tinggi dibandingkan proporsi status gizi di Indonesia pada kelompok umur 20-24 tahun, yaitu status gizi kurang sebesar 15,8% dan status gizi lebih di angka 8,4% (Riskseddas, 2018).

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, perempuan memiliki persentase lebih besar pada status gizi berat badan berlebih, yaitu sebesar 17,6% dibandingkan laki-laki yang sebesar 16,7% (Kemenkes RI,

2018). Sedangkan dari karakteristik tempat tinggal, mahasiswa yang memiliki berat badan lebih ditemukan lebih banyak pada mahasiswa yang indekos. Risiko bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengalami kelebihan gizi lebih tinggi sebanyak 1,6 kali dibandingkan dengan tingkat sebelumnya (Tapera et al., 2017). Di sisi lain, dampak dari gizi kurang adalah meningkatnya risiko terjadinya penyakit serta pengaruh negatif pada kemampuan belajar dan kinerja yang tidak optimal (WHO., 2014).

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, perempuan memiliki persentase lebih besar pada status gizi berat badan berlebih, yaitu sebesar 17,6% dibandingkan laki-laki yang sebesar 16,7% (Kemenkes RI, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan masalah yang lebih besar dibandingkan dengan penelitian yang di Universitas MH. Thamrin yaitu 15,8% mahasiswa tingkat

*e-mail korespondensi : arya.utami@unud.ac.id

akhir mengalami gizi kurang (Angesti & Manikam, 2020). Begitu pula jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Halu Oleo yang diperoleh proporsi status gizi lebih hanya sebesar 12,1% (Agung et al., 2022). Terkait dengan temuan yang serupa, penelitian di Ghana menunjukkan bahwa sebanyak 21,8% dari mahasiswa tingkat akhir mengalami kelebihan gizi. Dalam perbandingan dengan tingkat lain, mahasiswa tingkat akhir dianggap lebih rentan terhadap masalah kelebihan gizi. Hal ini disebabkan oleh beberapa kebiasaan gaya hidup, seperti menghabiskan waktu yang lama di depan komputer untuk tugas, mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih besar saat mengalami stres, dan sering mengonsumsi camilan di antara waktu makan (Obirikorang et al., 2017).

Gambaran Tingkat Stres

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami tingkat stres rendah, dengan jumlah responden sebanyak 81 (54%). Terdapat 47 responden (31,3%) yang mengalami stres sedang dan 22 responden (14,7%) yang mengalami stres tinggi. Dengan demikian, mayoritas hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizanti dkk pada tahun 2021 yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir gizi Stikes Binawan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 31 responden (60,7%), 13 responden (25,5%) mengalami

stres sedang dan 7 responden (13,7%) mengalami stres berat (Rizanty & Srimiyati, 2021). Selain itu, pada hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana ini menunjukkan masalah yang lebih besar dibandingkan penelitian yang dilakukan di Stikes Binawan. Sebab proporsi stres tingkat sedang dan tingkat berat di Universitas Udayana memiliki angka yang lebih tinggi, yaitu selisih 5,8% pada tingkat sedang dan 1% pada tingkat berat (Rizanty & Srimiyati, 2021). Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Indarwati pada tahun 2018, di mana sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres ringan sebanyak 48 responden (88,9%), dan 11,1% mengalami stres sedang.

Gambaran *Emotional Eating*

Perilaku makan *emotional eating* responden pada penelitian ini didominasi oleh *emotional eating* tingkat sedang (58,7%), *Emotional eating* cenderung terjadi pada usia dewasa awal, dengan rentang usia antara 20 hingga 40 tahun, seperti yang dikemukakan oleh Samuel dan Cohen (2018). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa responden perempuan (21,6%) yang mengalami *emotional eating* tingkat tinggi lebih besar dibandingkan responden laki-laki (14,6%). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Sze et al., (2021), yang mengindikasikan bahwa prevalensi *emotional eating* lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiek et al. (2021) juga menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* lebih umum terjadi pada perempuan, dengan mencapai 62,3% dari sampel penelitian.

Perempuan memiliki skor *emotional eating* yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang dapat disebabkan oleh kerentanan mereka terhadap pengaruh negatif, seperti yang telah dikemukakan oleh Abdurrahman, (2020). Temuan Graves et al., (2021) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Selain itu, perempuan cenderung menggunakan strategi koping yang lebih berfokus pada aspek emosional dan lebih sering mengadopsi strategi koping seperti distraksi diri, dukungan emosional, seperti yang disebutkan oleh Serin dan Sanlier (2018). Salah satu bentuk strategi koping yang berfokus pada aspek emosional adalah *emotional eating*.

Gambaran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tingkat aktivitas fisik sedang, dengan persentase sebesar 59,3%. Tingkat aktivitas fisik tinggi diikuti oleh 38 responden (25,3%), sedangkan tingkat aktivitas fisik ringan diikuti oleh 23 responden (15,5%). Rerata nilai MET dari semua responden adalah 2.467 MET menit/minggu, yang termasuk dalam rentang $\geq 600 - < 3000$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana, sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa dari angkatan 2019 Universitas Udayana memiliki tingkat aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih menyisihkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik meskipun

sedang menjalani tugas akhir sebagai mahasiswa tingkat akhir. Diketahui bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang seperti membaca, mengangkat barang, serta melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci piring, dan mengepel.

Dalam melihat karakteristik jenis kelamin, pada tingkat aktivitas fisik rendah didominasi oleh responden perempuan yaitu sebesar 91,3%, dan laki-laki hanya 8,7%. Namun, pada tingkat aktivitas fisik tinggi, responden laki-laki lebih mendominasi yaitu sebesar 52,6%, dan 47,4% sisanya perempuan. Hal ini sesuai menurut pendapat dari Retnaningsih yang mengungkapkan bahwa faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Tingkat kemampuan aktivitas fisik pada perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik pada laki-laki, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Retnaningsih, 2015).

Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil analisis dengan uji *chi-square* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana ($p = 0,003$). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gizi kurang di Universitas Udayana cenderung ditemukan pada kategori berat badan normal, yaitu 69,1% dan 72,3%. Sedangkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres berat mengalami kenaikan yang konstan, yaitu pada berat badan kurang sebesar 18,2%, berat badan normal

36,4% dan berat badan lebih 45,5%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manginte (2015) yang memiliki karakteristik yang sama yaitu pada mahasiswa tingkat akhir. Diperoleh nilai $p = 0,003$ yang menyatakan terhadap hubungan stres dengan status gizi. Mahasiswa yang dalam situasi yang penuh tekanan yang mengakibatkan stres tersebut dapat berdampak pada nafsu makan seseorang dan berujung pada perubahan indeks massa tubuh (IMT) individu. Hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian ini dimana mahasiswa dengan stres rendah cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang rendah pula. Dan pada mahasiswa dengan stres tinggi juga memiliki *emotional eating* yang tinggi. Temuan ini didukung pernyataan yang disampaikan oleh Lapau Purwandi (2017) bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan pola konsumsi makanan khususnya *fast food*, yang dapat berkontribusi pada penumpukan energi dalam bentuk lemak dan pada akhirnya meningkatkan IMT.

Konsep *emotional eating* muncul sebagai respons terhadap kesulitan dalam membedakan antara lapar dan respon emosional lainnya. Hal ini sering kali digunakan seseorang untuk mengatur diri ketika mengalami stres, kecemasan, atau dalam kasus perempuan, saat menghadapi menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya *emotional eating*, termasuk stres, kelelahan, perasaan malu atau rendah diri, kesepian, kesedihan, dan peristiwa yang memicu munculnya emosi negatif, seperti saat sedang menyusun tugas akhir. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan

adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi ($p = 0,000$). Diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *emotional eating* rendah cenderung ditemukan pada mahasiswa dengan berat badan kurang yaitu sebesar 36,4%, dibandingkan pada mahasiswa dengan berat badan lebih yaitu 15,2%. Sebaliknya, pada *emotional eating* tinggi cenderung ditemukan pada mahasiswa dengan berat badan lebih yaitu sebesar 37,9%, dibanding pada mahasiswa dengan berat badan kurang sebanyak 17,1%. Temuan ini berhubungan dengan kecenderungan orang yang melakukan *emotional eating* untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan makanan yang tidak sehat, yang cenderung tinggi lemak atau tinggi gula (Camilleri et al., 2014). Makanan yang memiliki kandungan gula atau lemak yang tinggi umumnya memiliki tingkat energi yang tinggi. Oleh karena itu, jika pola makan ini berlangsung secara konsisten, dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Alexandria, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Stapleton dan Mackay (2015) juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlebih yang terjadi karena faktor emosional merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan berat badan. Hal tersebut konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afrina et al (2019), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan berdasarkan emosi dan status gizi. Temuan serupa juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarofi dan Muniroh (2020) pada mahasiswa Universitas Airlangga, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami

seseorang, semakin mungkin mereka mengalami pola makan berdasarkan emosi (*emotional eating*).

Aktivitas fisik merupakan kegiatan sehari-hari yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka. Kegiatan ini mencakup jenis aktivitas, durasi, dan waktu yang dihabiskan untuk melakukan gerakan tersebut, dan dapat memberikan manfaat kesehatan jika dilakukan secara teratur. Dari hasil analisis menggunakan uji *chi-square*, ditemukan nilai p sebesar 0,002 ($p < \alpha$), yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang melakukan aktivitas fisik rendah cenderung ditemukan berada pada status gizi lebih yaitu dengan persentase 43,5%. Sedangkan mahasiswa tingkat akhir yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat cenderung ditemukan pada status gizi normal yaitu dengan persentase sebesar 67,4% dan 78,9%. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Delimasari (2017), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Azizah (2014), yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan IMT. Namun, temuan dalam penelitian ini dapat berbeda dengan penelitian Nurkhopipah (2017), yang melibatkan 218 mahasiswa program Sarjana di UNS, yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa tersebut ($p = 0,469$).

*e-mail korespondensi : arya.utami@unud.ac.id

SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana memiliki berat badan normal 65,3%, dan masih ditemukan sebesar 17,3% mahasiswa dengan berat badan kurang dan lebih. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana memiliki tingkat stres ringan, *emotional eating* tingkat sedang, dan tingkat aktivitas fisik sedang. Didapatkan bahwa faktor tingkat stres, *emotional eating*, dan tingkat aktivitas fisik ditemukan berhubungan signifikan pada hasil analisis bivariabel.

SARAN

Diharapkan mahasiswa dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengelolaan stres, menjaga pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan melakukan aktivitas fisik sebagai langkah preventif untuk mencegah masalah gizi yang mungkin timbul di masa depan.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang memiliki potensi pengaruh terhadap status gizi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan modifikasi instrumen yang digunakan hingga tidak ada bias.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, M. I. (2020). Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. <https://repository.unsri.ac.id/44522/3/>

- RAMA_11201_04011281722085_00091
26104_0011078603_01_front_ref.pdf
- Afrina, Mulyati, H., & Sulistia Aziz, D. (2019). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Palu. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(2), 6–10.
- Agung, Ruwiah, & Paridah. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(4), 156–160.
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Ayuni, P. D., & Wahjuni, E. S. (2020). Perbandingan Status Gizi Antara Mahasiswa Angkatan 2016, 2017 Dan 2018 Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 23–27. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Azizah, D. N. (2014). Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Al Mukmin Sukoharjo. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/32206>
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The Associations Between Emotional Eating And Consumption Of Energy-Dense Snack Foods Are Modified By Sex And Depressive Symptomatology. *Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology*, 144(8), 1264–1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>
- Delimasari, A. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi Div Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2527/>
- Economy. Alexandria M. (2013). Exploring the association between emotions and eating behavior. Wiona State University.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender Differences In Perceived Stress And Coping Among College Students. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Faklitas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Manginte, A. B. (2015). Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester Viii Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *Jurnal AgroSainT*, 6(3), 182–192.

- <https://journals.ukitoraja.ac.id/index.php/agro/article/view/326>
- Nurkhopipah, A. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stress, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Obirikorang, C., Anto, E. O., Addai, P., Obirikorang, Y., & Acheampong, E. (2017). Prevalence and risks factors of overweight/obesity among Undergraduate students: An institutional based cross-sectional study, Ghana. *Journal of Medical and Biomedical Sciences*, 6(1), 24–34. <https://doi.org/10.4314/jmbs.v6i1.4>
- Retnaningsih, P. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause.
- Rizanty, F., & Srimati, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi Stikes Binawan Correlation Between Energy Intake, Physical Activity and Level Of Stress With Body Mass Index In Students Of Nutrition Program At Stikes Binawan. *Klinik Dan Masyarakat*, 1(1), 2777–1121.
- Samuel, L. , & Cohen, M. (2018). Expressive Suppression And Emotional Eating In Older And Younger Adults: An Exploratory Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78(April), 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.06.012>
- Serin, Y., & Sanlier, N. (2018). Emotional Eating, The Factors Which Affect Food Intake And Basic Approaches Of Nursing Care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135–146. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.23600>
- Stapleton, P., & Mackay, E. (2015). Feeding Feelings: Is There A Relationship Between Emotional Eating And Body Mass Index In Adults? *Wholistic Healing Publications*, 15(3). <https://www.ijhc.org/wp-content/uploads/2022/07/Stapleton-Mackay-15-3.pdf>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Media Gizi Indonesia.*, 15(1), 38–44. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of Negative Emotional Eating and Its Associated Psychosocial Factors Among Urban Chinese Undergraduates in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 21(583). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Tapera, R., Merapelo, M. T., Tumoyagae, T., Maswabi, T. M., Erick, P., Letsholo, B., & Mbongwe, B. (2017). The Prevalence and Factors Associated With Overweight and Obesity Among University of Botswana Students. *Cogent Medicine*, 4(1), 1357249. <https://doi.org/10.1080/2331205x.2017.1357249>
- Triandaru, R. (2019). Gambaran Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri

Syarif Hidayatullah Angkatan 2012,
2013, 2017.