

GAMBARAN TINGKAT *STRESS*, *EMOTIONAL EATING* DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Hyangayu Dedari Dhumaranang¹, I Wayan Weta², Gde Ngurah Indraguna Pinatih³, Dyah Pradnyaparamita⁴

¹Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Departemen Gizi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah

³Departemen Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat FK Unud

e-mail: hyangeddari15@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa sarjana kedokteran pada tahun terakhir dihadapkan pada kewajiban untuk mengerjakan skripsi. Kewajiban tersebut menjadi beban untuk mahasiswa dan tentunya dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis maupun fisik pada mahasiswa. Mekanisme coping mengatasi kejadian stress yang dilakukan oleh setiap individu berbeda-beda. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *stress*, *emotional eating* dan aktivitas fisik mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi. **Metode:** Penelitian deskriptif pada 103 subjek. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-14, DEBQ-13, dan IPAQ-Short form. Kuesioner disebar kepada mahasiswa Sarjana kedokteran angkatan 2018 secara daring dengan sampel yang didapatkan secara daring. Data diolah menggunakan SPSS 17 **Hasil:** Data yang didapatkan yaitu, sebagian besar (58,3%) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres ringan sampai berat. Sebagian (50,5%) mahasiswa mengalami emotional eating, dan dengan tingkat aktivitas fisik yang proporsional antara aktivitas fisik sedang sampai berat (65%).

Kata kunci : Stress., Emotional Eating., Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Background: Medical students in their final year are faced with the obligation to do a thesis, including medical students. This obligation is a challenge for students and can certainly affect the psychological and physical health of students. Coping mechanisms to deal with stressful events that each individual carries out are different. **Aims:** This study was conducted to determine the description of stress, emotional eating, and physical activity of Udayana University medical students working on a thesis. **Method:** The data were collected using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-14), DEBQ-13, and IPAQ-Short form questionnaires. The questionnaires were distributed online. This study included 103 medical students working on their thesis on their final year. Data were analyzed by SPSS version 17. **Result:** The data obtained are, most (58.3%) students who are writing their thesis experience mild to severe stress. Some (50.5%) students experienced emotional eating, and with a proportional level of physical activity between moderate to heavy physical activity (65%).

Keywords: Stress., Emotional Eating., Physical Activity., Medical Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi tantangan pada kehidupan sehari-hari yang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. salah satunya adalah tuntutan akademik seperti akademik seperti ujian, tugas-tugas, materi pelajaran yang sulit dan lain-lain.¹ Mahasiswa pada tahun terakhir dihadapkan pada kewajiban untuk mengerjakan skripsi, termasuk pada mahasiswa Pendidikan dokter. Kewajiban

tersebut menjadi tantangan untuk mahasiswa dan tentunya dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis maupun fisik pada mahasiswa, termasuk pada mahasiswa sarjana kedokteran. Perguruan tinggi kedokteran diketahui memiliki lingkungan yang dapat memberikan efek negatif pada kemampuan akademik, kesehatan psikis dan kesejahteraan psikologis dengan frekuensi depresi, kecemasan, dan stress yang tinggi.²

Penelitian yang dilakukan oleh Syarofi dan muniroh menyebutkan adanya tekanan dan stress yang dialami pada mahasiswa pada saat proses penulisan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga masih dihadapkan dengan kegiatan kuliah, basic clinical skill, ujian blok dan juga ujian OSCE (Objective Structured Clinical Examination).³ Stress merupakan respon tubuh terhadap tekanan dari suatu peristiwa kehidupan (stressor). Pada saat tubuh kita menghadapi apa yang disebut dengan stressor, Hypothalamic-ptuitary-adrenal (HPA) axis distimulasi untuk memproduksi stress hormones yang akan memicu respon 'fight-or-flight' pada tubuh.⁴ Tidak hanya menimbulkan dampak negatif, stress dapat menimbulkan reaksi yang bermanfaat.⁵ Stress merupakan masalah yang umum dihadapi oleh siapapun seperti orang dewasa, anak-anak, remaja ataupun lanjut usia. Stresor dapat berasal hubungan dengan orang lain (interpersonal) seperti konflik dengan teman, dari dalam diri individu itu sendiri (intrapersonal), lingkungan, dan akademik.⁶

Mekanisme koping untuk mengatasi kejadian stress yang dilakukan oleh setiap individu berbeda-beda. Mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.⁷ Kegiatan-kegiatan seperti bermain musik, berolahraga, beribadah dan lain lain dapat menjadi cara untuk mengatasi tekanan pada setiap individu termasuk mahasiswa. Perubahan perilaku makan seperti makan dengan jumlah sedikit (under eating) dan makan berlebih (over eating) yang dapat dikenal sebagai emotional eating dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kejadian stress.⁸

Emotional eating merupakan kecenderungan untuk makan berlebih sebagai respon dari emosi negative.⁹ Pada emotional eaters (pelaku emotional eating), makanan yang dipilih cenderung makanan yang tinggi kalori sebagai makanan yang menimbulkan kenyamanan emosional. Hal tersebut dikarenakan dalam hal ini makanan digunakan sebagai metode untuk koping stress.¹⁰ Pada penelitian oleh debeuf et al., 2018 menunjukkan bahwa stress dikaitkan dengan keinginan makan yang bukan karena lapar tetapi karena keinginan untuk makan setelah mengalami stress untuk mengatur stress yang dialami dan makan karena lapar setelah mengalami stress.¹¹ Hal tersebut tentunya dapat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Status gizi yang berlebih dapat menimbulkan overweight/obesitas.¹² Penambahan berat badan pada fase dewasa awal dan dewasa menengah terkait dengan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Sehingga penting untuk membangun perilaku dan kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan yang sehat.^{13,14}

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu mencegah permasalahan Kesehatan seperti penyakit tidak menular (penyakit stroke, diabetes, jantung), mencegah terjadinya hipertensi, berat badan berlebih dan obesitas serta meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan.¹⁵ Selain itu, pada beberapa penelitian ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang memadai

memiliki efek positif pada kesehatan mental dikarenakan hal tersebut dapat mengurangi stress, meningkatkan mood, dan juga mengubah keadaan emosi secara positif.¹⁶

Kemajuan dalam hal teknologi tentunya sangat mempengaruhi gaya hidup manusia yang semula cenderung menganut gaya hidup yang lebih tradisional menjadi sedentari (sedentary lifestyle).¹⁷

Pada data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang di Indonesia meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Pada mahasiswa, padatnya jadwal perkuliahan menjadi salah satu penyebab kurangnya kegiatan fisik yang dilakukan. hal ini disebutkan pada penelitian yang dilakukan oleh riskawati pada tahun 2018 terhadap mahasiswa kedokteran. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran universitas brawijaya memiliki aktivitas fisik rendah (60%).¹⁸

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi potong lintang (*cross-sectional*) deskriptif. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang didistribusikan secara daring satu kali saja dalam satu waktu kepada mahasiswa PSSKPD FK UNUD angkatan 2018 yang terpilih melalui *random sampling*. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan DASS-14 untuk mengukur tingkat stress, DBEQ-13 untuk mengukur emotional eating dan IPAQ-SF untuk mengukur aktivitas fisik. Penelitian ini berlangsung dari bulan Juli hingga Agustus 2021. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif PSSKPD FK UNUD yang sedang menjalani semester akhir dan sedang mengerjakan skripsi dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini dengan menyetujui lembar *informed consent*.. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 103 orang. Data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 17.

HASIL

Jumlah responden pada penelitian ini yang terpilih melalui *random sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sejumlah 103 mahasiswa,

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	35,0
Perempuan	67	65,0
Usia		
≤ 20	23	22,3
21 – 23	80	77,7

Berdasarkan **Tabel 1** responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 orang dan responden laki-laki sebanyak 36 orang. Untuk usia, 80 responden (77,7%) berusia 21 sampai dengan 25 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres, *emotional eating* dan aktivitas fisik responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Normal	43	41,7
Ringan	17	16,5
Sedang	24	23,3
Berat	12	11,7
Sangat Berat	7	6,8
Emotional Eating		
<i>Emotional Eating</i>	52	50,5
Normal	51	49,5
Aktivitas Fisik		
Ringan	36	35,0
Sedang	50	48,5
Tinggi	17	16,5

Berdasarkan **Tabel 2** didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar dalam normal yaitu sebanyak 43 responden (41,7%), sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 24 responden (23,3%), stres ringan sebanyak 17 responden (16,5%), stres berat sebanyak 12 responden (11,7%) dan stres sangat berat sebanyak 7 responden (6,8%). Responden juga sebagian besar mengalami *emotional eating* yaitu sebanyak 52 responden (50,5%). Untuk aktivitas fisik, sebanyak 36 responden (35,0%) melakukan aktivitas fisik ringan. Sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 50 responden (48,5%). Dan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 17 responden (16,5%).

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stress

Menurut Mental Health Foundation (2018), *Stress* merupakan respon tubuh terhadap tekanan dari suatu peristiwa kehidupan (*stressor*). Stres yang terjadi pada mahasiswa dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan penyakit fisik meliputi sakit kepala, menurunnya kekebalan tubuh, sakit jantung, hilangnya energi, gangguan tekanan darah, alergi dan stroke. Gejala stres yang terjadi pada mahasiswa dapat ditunjukkan melalui gangguan tidur seperti kesulitan tidur, dan adanya gangguan pada daya ingat.⁴

Berdasarkan hasil analisis menjelaskan bahwa tingkat *stress* mahasiswa sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi yang berada pada kategori normal yaitu sebanyak 43 responden (41,7%) diantaranya 26 responden perempuan (25,2%) dan 17 responden laki-laki (16,5%). Stres dikategorikan normal apabila mayoritas jawaban responden berada pada skor 0-14. Sebanyak 60 responden (58,3%) mengalami *stress* yang dibagi menjadi *stress* ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Responden yang berjenis kelamin laki-laki mengalami *stress* kategori ringan sebanyak 6 responden (16,7%), kategori sedang sebanyak 9 responden (25%), kategori berat dan sangat berat sebanyak 2 responden (5,6%). Sedangkan pada responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami *stress* ringan sebanyak 11 responden (16,4%), kategori sedang sebanyak 15 responden (22,4%), kategori berat sebanyak 10 responden (14,9%) dan kategori sangat berat sebanyak 5 responden (7,5%). Hal ini terjadi karena mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, sehingga data tingkat stress yang didapatkan lebih banyak pada perempuan.

Namun, menurut Verma, Balhara, & Gupta dalam Pardamean (2019) mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami *stress* daripada mahasiswa laki-laki. Oleh karena pada perempuan terdapat sistem HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) Axis yang akan mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) lebih banyak dari laki-laki yang dapat mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan dan berdampak pada timbulnya *stress* psikologis.¹⁹

Stress dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor contohnya adalah faktor keluarga, faktor pribadi dan juga faktor akademik yang meliputi penyelesaian tugas akhir skripsi. Kendala dalam pengerjaan skripsi dapat berupa kendala internal (tidak adanya motivasi, semangat, dan lain lain) dan juga kendala eksternal (sulitnya mencari literatur, referensi, dosen pembimbing yang sibuk).²⁰ Sesuai dengan penelitian oleh retnaningsih *et al.*, pada tahun 2018 terhadap mahasiswa tingkat akhir S1 ilmu keperawatan, sebanyak 73,7% mahasiswa yang mengalami stress dikarenakan oleh faktor akademik.²¹

Pada penelitian terhadap mahasiswa kedokteran tahun pertama yang dilakukan oleh Vidal *et al.*, 2018 menunjukkan bahwa tingkat *stress* yang tinggi dikaitkan dengan asupan makan yang lebih tinggi juga.²² Terdapat lebih dari 40% mahasiswa yang dilaporkan memiliki tingkat konsumsi lemak yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan pada kejadian stres baik itu stres fisik ataupun psikis, dapat meningkatkan hormone ACTH (*adenocorticotrophin hormone*) yang dapat meningkatkan kadar hormone kortisol. Selanjutnya, hormone kortisol akan merangsang nafsu makan selama periode pemulihan yang terjadi saat seseorang mengalami stres kronis.²³

Gambaran Emotional Eating

Emotional eating merupakan respon seseorang terhadap stres atau upaya dalam mengatasi stres.²⁴ *Emotional eating* dapat terjadi pada seseorang yang mengalami *stress*. Terjadinya *emotional eating* apabila seseorang meluapkan rasa tertekannya dengan mengonsumsi makanan meskipun tidak dalam kondisi lapar. Aktivitas tersebut digunakan sebagai bentuk pengalihan untuk mendapatkan kenyamanan, menghilangkan *stress*, upaya memperbaiki kondisi emosional, atau sebagai *reward* untuk diri sendiri.²⁵

Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar mengalami *emotional eating* yaitu sebanyak 52 responden (50,5%). Sedangkan yang dalam kategori normal sebanyak 51 responden (49,5%). Hasil penelitian Syarofi dan Muniroh (2019), menyatakan bahwa semakin berat stres yang dirasakan maka konsumsi makanan tinggi energi dan lemak juga cenderung semakin tinggi. Karena kecenderungan dalam melakukan *coping* yang mengarah pada konsumsi makanan yang lebih banyak dan cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung lemak.³ Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi tantangan tersendiri, seperti menemukan judul yang dapat diterima oleh dosen pembimbing.²⁶ Yang selanjutnya dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik itu secara fisik maupun secara psikologis. Menurut Lubis dan Nurlaila, kesulitan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat *mood* dan emosi yang cenderung mudah untuk berubah sehingga tidak sedikit pula mahasiswa mengalami stres yang berujung pada *emotional eating*.²⁴

Pada Penelitian oleh Trimawati & Wakhid (2018), menunjukkan bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang pada waktu itu sedang mengerjakan skripsi menunjukkan perilaku *emotional eating*.²⁵ *Emotional eating* sering dikaitkan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), lingkaran pinggang dan persen lemak tubuh (28). Pada penelitian Gori & Kustanti (2018) menjelaskan dalam sebuah studi di STIKES Bethesda Yakkum menemukan data bahwa 15 dari 86 (17,4%) mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan pada tahun ajaran 2017-2018 yang sedang dalam tahap proses penyelesaian skripsi mengalami peningkatan berat badan karena adanya perubahan pola makan.²⁷

Pada penelitian oleh Thompson pada tahun 2015, menyatakan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap kejadian *emotional eating*. Hal ini dapat disebabkan oleh karena perempuan lebih mungkin untuk melaporkan bahwa perilaku makan mereka dapat dipengaruhi oleh emosi tertentu. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa orang dengan masalah perilaku makan juga memiliki masalah depresi dan emosi negatif dan perempuan lebih mungkin untuk terkena depresi daripada laki-laki.²⁹

Gambaran Aktivitas Fisik

Pada hasil didapatkan bahwa mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi menjalankan aktivitas fisik sedang sebanyak 50 responden (48,5%). Sedangkan yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 28 responden (27,2%). Hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian oleh Riskawati, Prabowo and Al Rasyid (2018) yang menyebutkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran universitas brawijaya memiliki aktivitas fisik rendah yaitu sebesar 60%.¹⁸

Menurut Kemenkes RI (2018), WHO menjelaskan bahwa pada usia 17-64 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Dalam melakukan aktivitas fisik sedang tersebut dibutuhkan minimal 30 menit dalam sehari. Contoh dari aktivitas sedang yang dilakukan sehari-hari adalah berjalan, mencuci pakaian, menyapu dan lain-lain.³⁰ Apabila tingkat aktivitas fisik kurang, maka implikasi yang besar bagi kesehatan secara umum dan untuk prevalensi *non-communicable disease* seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan kanker. Aktivitas fisik yang berada dalam kategori rendah akan meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit tidak menular dengan persentase 20-30% dibandingkan dengan orang dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu sebesar 150 menit per minggu. Riyanto & Mudian, (2019) menyatakan melakukan aktivitas fisik yang positif dapat menunjang dalam mewujudkan kemampuan emosi, kesehatan fisik mental dan spiritual seseorang menjadi lebih baik.³¹

Motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh adanya keterlibatan kelompok, pertemanan, dan juga alasan yang berkaitan dengan kompetisi, memperoleh keterampilan dan juga kebugaran yang berkaitan dengan citra tubuh.³² Pada perempuan, dukungan dari lingkungan sosial dapat memberikan dorongan pada perilaku aktivitas fisik dan dorongan tersebut secara tidak langsung dapat mengurangi *psychological distress*.³³ Dorongan lingkungan sosial merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu juga ada faktor lain seperti ketersediaan fasilitas olahraga baik di rumah maupun di lingkungan sekitar.³⁴

Aktivitas fisik dikatakan dapat mengurangi stress dikarenakan adanya perubahan pada respon sistem hormone dan olahraga dapat mempengaruhi *neurotransmitters* yang ada di otak seperti dopamine dan serotonin yang dapat mempengaruhi mood dan perilaku.³⁵ Namun, pada penelitian oleh Dohyun Lee (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan.³³

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian mengenai gambaran stress, emotional eating dan aktivitas fisik mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tingkat stres pada mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi sebagian mengalami stress (58,3%), yang dibagi menjadi stress ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi mengalami emotional eating yaitu sebanyak 52 responden (50,5%).

Tingkat aktivitas fisik mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan IPAQ tergolong aktivitas fisik dengan kategori ringan yaitu sebanyak 36 responden (35,0%). Sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 50 responden (48,5%). Dan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 17 responden (16,5%)

Penting untuk menghindari dampak buruk dari adanya *stress*, *emotional eating* dan kurangnya aktivitas fisik sehingga penting bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan kegiatan positif yang dapat mengurangi *stress* sekaligus menambah aktivitas fisik dan memperhatikan pola makan. mengurangi *stress* sekaligus menambah aktivitas fisik dan memperhatikan pola makan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi variabel lain yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi secara lebih mendalam seperti IMT, asupan makanan, komposisi lemak tubuh dan juga mencari tahu hubungan antar variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;20(2):74.
2. Yadav R, Gupta S, Malhotra A. A cross sectional study on depression, anxiety and their associated factors among medical students in Jhansi, Uttar Pradesh, India. 2016.
3. Syarofi Z, Muniroh L. 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?]. 2020.
4. Samele C, Lees-Manning H, Zamperoni V, Goldie I, Thorpe L, Wooster E, et al. *Stress: Are we coping?* London: Mental Health Foundation. Ment Heal Found. 2018;
5. Oken B, Chamine I, Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in

- humans. *Behavioural Brain Research*. 2015;282:144-154.
6. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016 Jun 1;24(1):1.
7. Mustikasari M. PERBANDINGAN TINGKAT KEMAMPUAN MEKANISME KOPING SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN BIMBINGAN INDIVIDU PADA MAHASISWA PROFESI DI RUMAH SAKIT JIWA. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2014;10(2):48-53.
8. Angesti A, Manikam R. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. *Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;12(1):1-
9. Frayn M, Knäuper B. Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. *Curr Psychol*. 2018 Dec 1;37(4):924-33.
10. Serin Y. Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2018;
11. Debeuf T, Verbeken S, Van Beveren M, Michels N, Braet C. Stress and Eating Behavior: A Daily Diary Study in Youngsters. *Frontiers in Psychology*. 2018;9.
12. Ermona N, Wirjatmadi B. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. 2018.
13. Zheng Y, Manson J, Yuan C, Liang M, Grodstein F, Stampfer M et al. Associations of Weight Gain From Early to Middle Adulthood With Major Health Outcomes Later in Life. *JAMA*. 2017;318(3):255.
14. Mueller M, Blondin S, Korn A, Bakun P, Tucker K, Economos C. Behavioral Correlates of Empirically-Derived Dietary Patterns among University Students. *Nutrients*. 2018;10(6):716.
15. Organization WH. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance. *World Health Organization*; 2018.
16. Koo KM, Kim CJ. The effect of the type of physical activity on the perceived stress level in people with activity limitations. *J Exerc Rehabil*. 2018 Jun 1;14(3):361-6.
17. Sofiany IR, Setyawati MI. Portrait of The Sedentary Lifestyle Among Students From Public Health School. *MUHAMMADIYAH J Epidemiologi*. 2021;1(1):65-72
18. Riskawati Y, Prabowo E, Al Rasyid H. TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER TAHUN KEDUA, KETIGA, KEEMPAT. *Majalah Kesehatan*. 2018;5(1):27-32.
19. Pardamean E, Lazuardi MJ. the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang

- [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nurs Curr J Keperawatan*. 2019;7(1):68.
20. Fasya ZA, Yuwono P, Septiwi C, Studi P, Keperawatan S, Tinggi S, et al. Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKes Muhammadiyah Gombong Tahun 2019. *Proceeding of The URECOL*. 2019 Oct 21 [cited 2021 Dec 16];622–9. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/700>
 21. Retnaningsih D, Aini K, Triyantini O. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA MAHASISWATINGKAT AKHIR S1 ILMU KEPERAWATAN DI STIKES WIDYA HUSADA SEMARANG. *J Ners Widya Husada* [Internet]. 2018 Jul 5 [cited 2021 Nov 21];2(1). Available from: <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/141>
 22. Jair Vidal E, Alvarez D, Martinez-Velarde D, Vidal-Damas L, Yuncar-Rojas KA, Julca-Malca A, et al. Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students. *PLoS One*. 2018;13(3):1–11.
 23. Berkala B, Biologi I. REGULASI KORTISOL PADA KONDISI STRES DAN ADDICTION. *Biosaintifika J Biol Biol Educ* [Internet]. 2012 Mar 5 [cited 2020 Nov 10];4(1). Available from: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/biosaintifika/article/view/2264>
 24. Lazarevich I, Irigoyen-Camacho ME, Del Consuelo Velázquez-Alva M, Salinas-Ávila J. Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutr Hosp*. 2015;31(6):2437–44.
 25. Trimawati T, Wakhid A. Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. 2018.
 26. Gryzela E, Ariana A. Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. 2021.
 27. Kustanti CY, Gori M. STUDI KUALITATIF PERILAKU EMOTIONAL EATING MAHASISWA TINGKAT IV PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2018. *J Kesehat*. 2019 Jul 2;6(2):88–98.
 28. Konttinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society* 2020;79(3):283–9.
 29. Thompson S. Gender and Racial Differences in Emotional Eating, Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction among Undergraduates. *J Diabetes Obes*. 2015;2(4):1–6.
 30. Pambuka Putra K, Kinasih A, Wijayanto T, Studi Pendidikan Jasmani P, dan Rekreasi K, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan F, et al. STUDI PERILAKU AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN TENTANG RESIKO OVERWEIGHT DAN OBESITAS PADA MAHASISWA USIA 19-21 TAHUN.
 31. Riyanto P, Mudian D. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*. 2019;4(2):339-347.
 32. Sáez I, Solabarrieta J, Rubio I. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sustainability*. 2021;13(6):3183.
 33. Lee D. Investigation of gender differences in multivariate associations between physical activity and psychological distress. *Journal of American College Health*. 2020;:1-10.
 34. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah M, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*. 2019;4(1):134-142.
 35. Jackson E. STRESS RELIEF. *ACSM'S Health & Fitness Journal*. 2013;17(3):14-19.