

## Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB

(*Correlation between Stress Level, Emotional Eating, and Nutritional Knowledge with Fast Food Consumption among IPB Students*)

Larissa Kamilah dan Hadi Riyadi\*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

### ABSTRACT

This study aimed to analyze the correlation between stress levels, emotional eating, and nutritional knowledge with fast food consumption among nutrition and non-nutrition students at IPB. This cross-sectional study involved 30 nutrition students and 30 non-nutrition students. Data on subject characteristics, stress levels, emotional eating, nutritional knowledge, and frequency of fastfood consumption were obtained through questionnaires and interviews. Most subjects were at a moderate stress level, with 73.3% of nutrition students and 70.0% of non-nutrition students falling into this category. The majority of nutrition students were categorized as emotional eaters (66.7%), while most non-nutrition students were categorized as non-emotional eaters (56.7%). Most subjects had good nutritional knowledge, with 56.7% of nutrition students and 50.0% of non-nutrition students in this category. Nutrition students had a higher frequency of fastfood consumption ( $37.00 \pm 18.45$ ) compared to non-nutrition students ( $34.60 \pm 17.92$ ). There were significant differences between nutrition and non-nutrition students in terms of stress levels and nutritional knowledge. Correlation test results showed no significant correlation between stress levels and emotional eating, or between stress levels and nutritional knowledge with the frequency of fastfood consumption ( $p > 0.05$ ). However, a significant positive correlation was found between emotional eating and the frequency of fastfood consumption ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** college student, emotional eating, fast food consumption, nutritional knowledge, stress level

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi dan non gizi di IPB. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan melibatkan 30 mahasiswa gizi serta 30 mahasiswa non gizi. Data karakteristik subjek, tingkat stres, *emotional eating*, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara. Sebagian besar subjek berada pada tingkat stres sedang, yaitu 73,3% pada mahasiswa gizi dan 70,0% pada mahasiswa non gizi. Mayoritas mahasiswa gizi termasuk dalam kategori *emotional eater* (66,7%), sementara mayoritas mahasiswa non gizi termasuk dalam kategori *non emotional eater* (56,7%). Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi yang baik, yaitu 56,7% pada mahasiswa gizi dan 50,0% pada mahasiswa non gizi. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi pada mahasiswa gizi ( $37,00 \pm 18,45$ ) dibandingkan mahasiswa non gizi ( $34,60 \pm 17,92$ ). Terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa gizi dan non gizi pada tingkat stres dan pengetahuan gizi. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* serta antara tingkat stres dan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ( $p > 0,05$ ). Namun, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *emotional eating* dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, mahasiswa, pengetahuan gizi, tingkat stres

---

#### \*Korespondensi:

hadiri@apps.ipb.ac.id

Hadi Riyadi

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

## PENDAHULUAN

Mahasiswa mengalami berbagai perubahan hidup karena melewati masa transisi dari remaja ke dewasa. Mahasiswa masih belum memiliki pengalaman yang cukup dalam membeli, menyiapkan, dan merencanakan makanan, sehingga menyebabkan perubahan perilaku makan. Perilaku makan merupakan interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik yang memengaruhi waktu makan, jumlah asupan makanan, dan preferensi makanan (Maillet & Grouzet 2023).

Aneesh dan Roy (2022) menyatakan bahwa semakin meningkatnya beban akademik dapat membuat makanan cepat saji yang praktis menjadi pilihan menarik, terutama bagi mahasiswa yang memiliki anggaran terbatas atau kurang keterampilan dalam memasak. Menurut Tomiyama (2019), stres dapat menghambat regulasi emosi kognitif, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap proses emosional yang dapat memicu pola makan yang tidak sehat.

Keadaan stres yang tidak terkontrol dapat menyebabkan resistensi leptin dan menyebabkan peningkatan konsumsi makan (Sukianto *et al.* 2020). Kebiasaan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif dikenal sebagai *emotional eating*. Seseorang dengan *emotional eating* dapat mengonsumsi makanan secara berlebihan bukan dikarenakan rasa lapar yang dirasakan, tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi emosional dan ketidaknyamanan akibat stres (Rohmah 2022).

Pengetahuan gizi dapat memengaruhi kebiasaan makan dan pilihan makanan pada mahasiswa (Yahia *et al.* 2016). Perubahan perilaku makan berupa peningkatan konsumsi makanan cepat saji sering kali terjadi pada mahasiswa yang tidak memperhatikan bahaya dari makanan cepat saji. Terdapat keyakinan bahwa mahasiswa gizi memiliki kompetensi yang lebih tinggi dalam bidang ilmu gizi, pangan, dan kesehatan dibandingkan dengan mahasiswa non gizi, sehingga mahasiswa gizi dianggap lebih efektif dalam menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres, *emotional eating*, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi IPB serta hubungannya dengan konsumsi makanan cepat saji.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional study*. Lokasi penelitian dipilih secara *purposive* di Institut Pertanian Bogor. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Gizi dan Arsitektur Lanskap IPB angkatan 59. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu 1) mahasiswa program studi Ilmu Gizi dan Arsitektur Lanskap IPB semester 4 angkatan tahun 2022, 2) bagi mahasiswa program studi Arsitektur Lanskap tidak mengambil *supporting course* dari program studi Ilmu Gizi, serta 3) bersedia menjadi subjek penelitian. Jumlah minimal subjek dalam penelitian ini diperoleh dengan rumus Lemeshow *et al.* (1997) sebanyak 30 mahasiswa Ilmu Gizi dan 29 mahasiswa Arsitektur Lanskap. Penelitian ini juga telah dinyatakan lolos kaji etik dengan nomor 1152/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2024.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang digunakan adalah data primer. Data primer meliputi data karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, uang saku, alokasi uang saku untuk pangan, dan tempat tinggal), data tingkat stress diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) 10 oleh Cohen *et al.* (1983), sedangkan *emotional eating* menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) oleh Strien *et al.* (1986). Data pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner oleh Rizki (2023). Data frekuensi konsumsi makanan cepat saji diperoleh melalui wawancara secara langsung menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

### Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan menggunakan *software Microsoft Excell* 2010. Data primer diperiksa dan diolah melalui tahap *coding*, *entry*, dan *cleaning*, kemudian data dianalisis menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 20. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik subjek, tingkat stres, *emotional*

eating, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Uji normalitas yang digunakan yaitu uji Kolmogorov-Smirnov untuk melihat sebaran data. Uji beda yang digunakan yaitu uji Independent Sample t-test untuk data tersebar normal, uji Mann-Whitney untuk data sebaran tidak normal, serta uji Chi Square untuk data kategorik. Uji korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji Pearson untuk data tersebar normal dan uji Spearman untuk data sebaran tidak normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Karakteristik Subjek.** Subjek pada penelitian ini berusia 19–21 tahun dengan mayoritas subjek berusia 20 tahun sebanyak 60,0% pada mahasiswa gizi dan 67,0% pada mahasiswa non gizi. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 90,0% pada mahasiswa gizi dan 80,0% pada mahasiswa non gizi. Mayoritas uang saku per bulan subjek termasuk ke dalam kategori sedang yaitu Rp.810.767,00-Rp.2.155.899,00 sebanyak 83,0% pada mahasiswa gizi dan 63,0% pada mahasiswa non gizi. Sebagian besar alokasi uang saku untuk pangan per bulan subjek juga termasuk ke dalam kategori sedang yaitu Rp.393.827,00-Rp.1.249.173,00 sebanyak 83,0% pada mahasiswa gizi dan 73,0% pada mahasiswa non gizi. Sebagian besar subjek bertempat tinggal

sendiri sebanyak 57,0% pada mahasiswa gizi dan 83,0% pada mahasiswa non gizi. Hasil uji Mann-Whitney dan uji Chi Square menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada karakteristik subjek antara mahasiswa gizi dan non gizi ( $p>0,05$ ).

**Tingkat Stres.** Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan fisik maupun psikologis dengan kemampuan untuk merespon yang dimana tuntutan tersebut memiliki konsekuensi yang tinggi (Weinberg dan Gould 2014). Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres disajikan pada Tabel 1.

Sebagian besar subjek berada pada tingkat stres sedang dengan proporsi sebesar 73,3% pada mahasiswa gizi dan 70,0% pada mahasiswa non gizi. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada kedua kelompok ( $p=0,005$ ). Hal ini dikarenakan rata-rata tingkat stres pada kedua kelompok mahasiswa relatif berbeda. Barbayannis *et al.* (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat kedua memiliki tingkat stres tertinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tingkat lainnya. Hal ini mungkin disebabkan beban akademik yang semakin berat, peningkatan waktu belajar, kesulitan manajemen waktu, serta kurangnya dukungan sosial dan cara mengatasi stres yang baik dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres

Tingkat stres	Gizi		Non gizi		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Stres ringan	2	6,7	8	26,7	10	16,7	0,005
Stres sedang	22	73,3	21	70,0	43	71,7	
Stres berat	6	20,0	1	3,3	7	11,7	
Rata-rata±SD	22,10±4,55		17,67±5,55		19,88±5,51		

**Emotional Eating.** Emotional eating merupakan perilaku makan yang disebabkan oleh adanya emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Strien *et al.* 2005). Berdasarkan skor rata-rata DEBQ sub-skala emotional eating subjek, emotional eating dikategorikan menjadi dua, yaitu emotional eater dan non emotional eater. Sebaran subjek berdasarkan emotional eating pada Tabel 2.

Mayoritas mahasiswa gizi termasuk ke dalam kategori emotional eater kategori non emotional eater (56,7%). Sebanyak 33,3%

mahasiswa gizi termasuk ke dalam kategori non emotional eater dan sebanyak 43,3% mahasiswa non gizi termasuk ke dalam kategori emotional eater. Hasil uji Independent T-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan emotional eating pada kedua kelompok ( $p=0,227$ ). Hal ini dikarenakan rata-rata emotional eating pada kedua kelompok subjek relatif sama dengan rata-rata skor emotional eating pada mahasiswa gizi sebesar  $32,53\pm 6,45$  dan pada mahasiswa non gizi sebesar  $30,37\pm 8,67$ . Lavarevich *et al.* (2022) menyatakan bahwa

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan *emotional eating*

<i>Emotional eating</i>	Gizi		Non gizi		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
<i>Non emotional eater</i>	10	33,3	17	56,7	27	45,0	0,277 <sup>a</sup>
<i>Emotional eater</i>	20	66,7	13	43,3	33	55,0	
Total	30	100,0	30	100,0	60	100,0	
Rata-rata±SD	32,53±6,45		30,37±8,67		31,45±7,66		

*emotional eating* merupakan penanggulangan stres yang melibatkan emosi (*emotion focused coping*) untuk memperoleh kenyamanan dan mengurangi perasaan tertekan. Salah satu cara mengatasi emosi negatif tersebut yaitu dengan menggunakan makanan untuk memperoleh kenyamanan dan mengurangi perasaan tertekan (Syarofi & Muniroh 2020).

**Pengetahuan Gizi.** Pengetahuan gizi melibatkan proses kognitif yang berperan dalam menggabungkan informasi gizi dengan kebiasaan makan, sehingga membentuk struktur pengetahuan yang baik mengenai gizi dan kesehatan (Emilia 2008). Tingkat pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang (<60%), sedang (60-80%), dan baik (>80%). Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi disajikan pada Tabel 3.

Lebih dari separuh subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 56,7% pada mahasiswa gizi dan 50,0% pada mahasiswa non gizi. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan gizi pada kedua kelompok ( $p=0,047$ ). Hal ini dikarenakan rata-rata tingkat pengetahuan gizi subjek lebih besar pada mahasiswa gizi (82,78±9,52) dibandingkan mahasiswa non gizi (76,94±10,65). Ningrum *et al.* (2022) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan serta kesempatan yang lebih besar dalam memperoleh informasi terkait gizi. Selain itu, perkembangan media massa serta pengalaman juga dapat memengaruhi pengetahuan gizi (Herviana *et al.* 2022).

**Konsumsi Makanan Cepat Saji.** Makanan cepat saji dibagi menjadi makanan cepat

saji modern dan tradisional. Contoh makanan cepat saji modern atau yang berasal dari Barat yaitu *burger, pizza, fried chicken, french fries*, sedangkan pada makanan cepat saji tradisional atau lokal yaitu nasi goreng, mie ayam, dan sejenisnya (Khomsan 2004 dan Hayati 2000). Secara keseluruhan, frekuensi konsumsi makanan cepat saji subjek dengan rata-rata tertinggi berada pada kelompok makanan cepat saji tradisional (18,73±9,56). Berdasarkan rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji modern maupun tradisional, mahasiswa gizi memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi (37,00±18,45) dibandingkan mahasiswa non gizi (34,6±17,92). Jenis makanan cepat saji modern yang memiliki rata-rata frekuensi konsumsi tertinggi pada mahasiswa gizi dan non gizi yaitu ayam goreng tepung, sedangkan jenis makanan cepat saji tradisional yang memiliki rata-rata frekuensi konsumsi tertinggi yaitu tempe goreng. Jenis makanan cepat saji modern yang memiliki rata-rata frekuensi konsumsi terendah pada mahasiswa gizi dan non gizi yaitu *hotdog*, sedangkan jenis makanan cepat saji tradisional yang memiliki rata-rata frekuensi konsumsi terendah yaitu batagor pada mahasiswa gizi serta siomay dan lontong pada mahasiswa non gizi. Hasil uji *Mann-Whitney* dan *Independent T-Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada kedua kelompok subjek. Hal ini dikarenakan rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada kedua kelompok subjek relatif sama. Konsumsi makanan cepat saji dalam jangka waktu panjang tanpa disertai dengan asupan sayur dan buah serta aktivitas fisik yang memadai juga dapat

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi	Gizi		Non gizi		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	0	0,0	2	6,7	2	3,3	0,047
Sedang	13	43,3	13	43,3	26	43,3	
Baik	17	56,7	15	50,0	32	53,3	
Rata-rata±SD	82,78±9,52		76,94±10,65		79,86±10,44		

meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif (Hasanah dan Tanziha 2023).

**Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating.** Tingkat stres yang tinggi secara terus-menerus tidak hanya dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada perilaku gaya hidup. Hal ini termasuk penurunan konsumsi buah dan sayuran, peningkatan asupan makanan tidak sehat dan minuman manis, serta memicu terjadinya *emotional eating* (Ling & Zahry 2021). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* ( $p=0,486$ ,  $r=0,092$ ). Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian Carpio-Arias *et al.* (2023) yang menemukan bahwa seseorang yang mengalami stres memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating*. Stres kronis dapat mengganggu keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan homeostastik dengan mengurangi hormon penekan nafsu makan dan meningkatkan hormon penambah nafsu makan. Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada penelitian ini diduga karena proporsi subjek *emotional eater* dan *non emotional eater* hampir sama. Menurut Altheimer dan Urry (2019), tidak semua stres akan menyebabkan makan berlebihan, karena pada awalnya seseorang dengan stres akut akan menekan nafsu makan, sehingga mengakibatkan makan menjadi lebih sedikit.

**Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.** Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji baik secara keseluruhan ( $p>0,05$ ), modern ( $p>0,05$ ), maupun tradisional ( $p>0,05$ ). Hal ini dikarenakan terdapat beberapa *coping stress* lain yang dapat dilakukan oleh mahasiswa seperti beribadah, mencari teman untuk mendapatkan dukungan, serta menggunakan media sosial dan media hiburan seperti film untuk relaksasi (Anzures 2023). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stres dapat menyebabkan perubahan dalam pemilihan makanan, konsumsi makanan cepat saji meningkat seiring dengan peningkatan stres yang dirasakan (Elbarazi & Tikamdas 2023; Khan *et al.* 2020).

Choi (2020) juga menyatakan bahwa

mahasiswa dengan tingkat stres tinggi menunjukkan perilaku makan yang kurang sehat dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Namun, perilaku makan yang kurang sehat ini tidak hanya ditinjau berdasarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji saja. Mahasiswa menunjukkan dua perilaku makan yang berlawanan ketika mengalami stres, yaitu lebih sering mengonsumsi jenis makanan tertentu serta kurang sering makan seperti melewatkan waktu makan.

**Hubungan Emotional Eating dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.** Hasil uji korelasi *Spearman* dan *Pearson* menunjukkan *emotional eating* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji baik secara keseluruhan ( $p=0,000$ ,  $r=0,472$ ), modern ( $p=0,001$ ,  $r=0,406$ ), maupun tradisional ( $p=0,000$ ,  $r=-0,517$ ). Hubungan positif berarti semakin tinggi kecenderungan individu mengalami *emotional eating* maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji modern maupun tradisional, begitupun sebaliknya. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh hormon kortisol yang secara tidak langsung memengaruhi nafsu makan dan menurunkan sensitivitas otak terhadap leptin, sehingga leptin tidak dapat bekerja untuk memberikan sinyal kenyang. Sistem dopaminergik di otak juga merangsang produksi ghrelin dan neuropeptida Y yang menyebabkan rasa lapar dan dorongan untuk makan makanan yang lezat (Wijnant *et al.* 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa seseorang dengan *emotional eating* lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. *Emotional eater* juga sering ditemukan mengonsumsi makanan secara berlebihan saat suasana hati sedih dibandingkan pada saat suasana hati bahagia dan cenderung mengonsumsi makanan manis, asin, serta makanan berkalori tinggi (Zahrah *et al.* 2023; Alharbi & Alharbi 2023; Bui *et al.* 2021). Konsumsi makanan berkalori tinggi secara terus menerus pada *emotional eater* juga telah dikaitkan dengan kondisi penambahan berat badan, obesitas, kesulitan dalam menurunkan dan mempertahankan berat badan, serta gangguan metabolisme (Lazarevich *et al.* 2016).

**Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.** Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan

yang signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji baik secara keseluruhan ( $p>0,05$ ), modern ( $p>0,05$ ), maupun tradisional ( $p>0,05$ ). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa memilih makanan berdasarkan keinginan sendiri, meskipun sudah mengetahui dampak negatif dari makanan cepat saji. Selain itu, alat ukur pengetahuan gizi yang terlalu mudah juga dapat menjadi salah satu faktor tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Hasil penelitian ini sejalan dengan Aprilia (2020) bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IPB. Menurut penelitian Qi *et al.* (2023), konsumsi makanan cepat saji lebih berkaitan dengan penerapan keterampilan dan tidak memiliki hubungan dengan pengetahuan gizi. Terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk konsumsi makanan cepat saji seperti kemudahan akses, harga yang terjangkau, rasa yang enak, ketidaktersediaan makanan rumahan, penawaran promosi, dan kurangnya waktu untuk memasak (Saha *et al.* 2021; Oliveira & Raposo 2024).

### KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat stres dan pengetahuan gizi pada kedua kelompok ( $p<0,05$ ), sedangkan pada *emotional eating* dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tidak terdapat perbedaan ( $p>0,05$ ). Hasil uji korelasi antara tingkat stres dengan *emotional eating* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan ( $p>0,05$ ). Hasil uji korelasi juga menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ( $p>0,05$ ). Namun, hasil analisis uji korelasi antara *emotional eating* dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan ( $p<0,05$ ).

Tingkat stres subjek termasuk ke dalam kategori sedang dan sebagian besar subjek tergolong *emotional eater*, sehingga diperlukan edukasi kepada mahasiswa mengenai manajemen stres yang efektif. Selain itu, pihak institusi dapat berkolaborasi dengan himpunan atau organisasi di kampus untuk mempromosikan makanan sehat sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Saran

untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) agar dapat mengetahui jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi. Penelitian lanjutan terkait konsumsi makanan cepat saji dapat diperluas dengan menggali hubungannya terhadap status gizi mahasiswa.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alharbi RM, Alharbi HF. 2023. The indicator of emotional eating and its effects on dietary patterns among female students at Qassim University. *Nutrients*. 15:1-14. <https://doi.org/10.3390/nu15163553>
- Altheimer G, Urry HL. 2019. Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*. 28(3):234-240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Aneesh M, Roy R. 2022. Eating behavior and stress levels among college students. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*. 72(1):60-64. [https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb\\_1\\_22](https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_1_22)
- Anzures EH. 2023. Academic stress and coping mechanism of students in flexible learning. *Psych Educ*. 7:984-989. doi:10.5281/zenodo.7777700.
- Aprilia JE. 2020. Hubungan antara uang saku, pengetahuan, dan sikap terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IPB [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. 2022. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Front. Psychol*. 13(1):1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bui C, Lin LY, Wu CY, Chiu YW, Chiou HY. 2021. Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among taiwanese adolescents. *Nutrients*. 13(8):1-15. <https://doi.org/10.3390/>

- nu13082739
- Carpio-Arias TV, Manzano AAMS, Sandoval V, Vinueza-Veloz AF, Betancourt AR, Ortiz SLB, Vinueza-Veloz MF. 2023. Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*. 49:314-318. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.030>
- Choi J. 2020. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 12:1-10. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. 1983. A global measure of perceived stress. *J Heal Soc Behav*. 24(1):385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Elbarazi A, Tikamdas R. 2023. Association between university student junk food consumption and mental health. *Nutrition and Health*. 0(0):1-7. <https://doi.org/10.1177/02601060231151480>
- Emilia E. 2008. Pengembangan alat ukur pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada remaja [tesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Gusni E, Susmiati, Maisa EA. 2022. Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *LINK*. 18(2):155-161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Hasanah MN, Tanziha I. 2023. Pengetahuan gizi, konsumsi fast food, asupan serat, dan status gizi siswa SMA Kornita. *J Gizi Dietetik*. 2(2):74-82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Hayati F. 2000. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi fast food waralaba modern dan tradisional pada remaja siswa SMA Negeri di Jakarta Selatan [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Herviana, Anggraini CD, Pratiwi S. 2022. Gambaran tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi di Kepulauan Riau. *JIKKI*. 2(3):155-162. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i3.882>
- Khan TM, Bibi S, Shoaib T, Shoaib E, Bibi A, Sajid H, Khan S, Sohail A, Akram J, Naseer M, et al. 2020. Perceived stress and food consumption frequency among medical students of Rawalpindi Medical University, Pakistan. *European Journal of Medical and Health Sciences*. 2(6):1-6. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2020.2.6.612>
- Khomsan A. 2004. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta (ID): PT. Rajagrafindo Persada.
- Lazarevich I, Camacho ME, del Consuelo Velázquez-Alva M, Zepeda MZ. 2016. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*. 107:639-44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klas J, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ling J, Zahry NR. 2021. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*. 163:1-7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Maillet MA, Grouzet FME. 2023. Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a selfdetermination theory perspective: a systematic review. *J Am Coll Health*. 71(2):422-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891922>
- Ningrum ST, Sinaga T, Nurdiani R. 2022. Pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta status gizi mahasiswa saat pandemi Covid-19. *J Gizi Dietetik*. 1(3):156-164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>
- Oliveira L, Raposo A. 2024. Factors that most influence the choice for fast food in a sample of higher education students in Portugal. *Nutrients*. 16:1-11. <https://doi.org/10.3390/nu16071007>
- Qi Q, Sun Q, Yang L, Cui Y, Du J, Liu Huaqing. 2023. High nutrition literacy linked with low frequency of take-out food consumption in chinese college students. *BMC Public Health*. 23:1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16078-9>
- Rohmah N. 2022. The stress and emotional eating behavior in students of Universitas Negeri Semarang. *Nutr Nutr Res Dev J*. 2(1):10-18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Rizki Y. 2023. Hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi fast food di SMAN 2 Dumai

- [skripsi]. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Saha S, Al Mamun MA, Kabir MR. 2021. Factors affecting fast food consumption among college students in South Asia: A systematic review. *Journal of The American College of Nutrition*. 41(6):626-636. <https://doi.org/10.1080/07315724.2021.1940354>
- Strien T, Frijters J, Bergers G, Defares P. 1986. The dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behaviour. *Int J Eat Disord*. 5(2):295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Strien T, Engels RCME, Leeuwe J, Snoek HM. 2005. The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*. 45(3):205-213. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004>
- Sukianto RE, Marjan AQ, Fauziyah A. 2020. Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indones*. 3(2):113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Syarofi ZN, 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/10.20473/mgi.v15i1.38-44>
- Tomiyama AJ. 2019. Stress and obesity. *Annu Rev Psychol*. 70(1):703-718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>
- Weinberg RS, Gloud D. 2014. *Foundations of Sport and Exercise Physiology*. Champaign Illinois (US): Human Kinetics.
- Wijnant K, Klosowska J, Braet C, Verbeken S, De Henauw S, Vanhaecke L, Michels N. 2021. Stress responsiveness and emotional eating depend on youngsters' chronic stress level and overweight. *Nutrients*. 13:1-16. <https://doi.org/10.3390/nu13103654>
- Yahia N, Brown CA, Rapley M. 2016. Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*. 16(1):1047. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3728-z>
- Zahrah NI, Fanani M, Ardyanto TD. 2023. The relationship between emotional eating, meal skipping and unhealthy food consumption pattern in adolescent girls. *The Indonesian Journal of Public Health*. 18(1):47-58. <https://doi.org/10.20473/ijph.v18i1.2023.47-58>