E-ISSN: 3025-0994
Halaman 3130-3141
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan Kebiasaan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Era Digital Tahun 2026

Hendri Devita[1], Christin D. Nabuasa [2], Halimatussakdiyah Lubis[3]

[1] Universitas Baiturrahmah
[2] Universitas Cenderawasih
[3] Universitas Deztron Indonesia
e-mail: hendridevita@jurkeb.unbrah.ac.id[1], christin.nabuasa@gmail.com[2] , hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com[3]

Abstrak

Emotional eating merupakan kebiasaan makan yang dipicu oleh emosi negatif, bukan oleh rasa lapar fisiologis, dan diduga berkontribusi terhadap perubahan status gizi, terutama pada kelompok usia dewasa muda yang terpapar arus digitalisasi secara intensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa di era digital tahun 2026. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Deztron Indonesia, Kota Medan, pada bulan Maret–Mei 2026, dengan sampel sebanyak 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data emotional eating dikumpulkan menggunakan kuesioner Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) subskala emotional eating, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan yang dikonversi menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square/Rank Spearman, serta analisis lanjutan (regresi logistik sederhana). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kebiasaan emotional eating kategori tinggi dan mengalami status gizi lebih (overweight/obesitas). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi mahasiswa ($p<0,05$). Kesimpulannya, semakin tinggi kecenderungan emotional eating, semakin besar risiko status gizi lebih pada mahasiswa. Diperlukan program edukasi gizi dan manajemen stres berbasis digital untuk mencegah perilaku makan maladaptif pada mahasiswa.

Kata Kunci: Emotional Eating; Status Gizi; Mahasiswa; Era Digital; Indeks Massa Tubuh

ABSTRACT

Emotional eating is an eating pattern triggered by negative emotions rather than physiological hunger, and is thought to contribute to changes in nutritional status, particularly among young adults who are heavily exposed to digitalization. This study aimed to determine the relationship between emotional eating habits and nutritional status among university students in the digital era, 2026. This was a quantitative study with a cross-sectional design, conducted at Universitas Deztron Indonesia, Medan City, from March to May 2026, involving a sample of 35 students selected through purposive sampling. Emotional eating was measured using the emotional eating subscale of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), while nutritional status was determined through anthropometric measurement of body weight and height converted into Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using univariate, bivariate (Chi-Square/Spearman Rank), and supplementary logistic regression analysis. The results showed that most respondents with a high tendency toward emotional eating also had excess nutritional status (overweight/obesity). Statistical tests revealed a significant relationship between emotional eating habits and nutritional status ($p<0.05$). In conclusion, a higher

tendency toward emotional eating is associated with a greater risk of excess nutritional status among students. Digital-based nutrition education and stress management programs are needed to prevent maladaptive eating behavior among students.

Keywords: Emotional Eating; Nutritional Status; University Students; Digital Era; Body Mass Index

LATAR BELAKANG

Perilaku makan yang tidak sehat merupakan salah satu determinan utama gangguan status gizi di berbagai belahan dunia. Salah satu bentuk perilaku makan maladaptif yang semakin banyak disorot adalah emotional eating, yaitu kecenderungan makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau kebosanan, bukan karena kebutuhan fisiologis tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO)* melaporkan bahwa secara global, prevalensi obesitas pada orang dewasa meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990, sementara pada kelompok anak dan remaja meningkat hingga empat kali lipat pada periode yang sama.

Data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 2,5 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami berat badan lebih, dan 890 juta di antaranya mengalami obesitas, sedangkan pada kelompok usia 5–19 tahun tercatat lebih dari 390 juta anak dan remaja mengalami *overweight*, termasuk 160 juta dengan obesitas (WHO, 2025). *Studi pooled analysis* skala besar yang melibatkan 222 juta anak, remaja, dan dewasa dari 3.663 studi populasi turut menegaskan tren peningkatan tersebut secara konsisten di berbagai kawasan dunia (Phelps et al., 2024). Laporan UNICEF (2025) bahkan menyebutkan bahwa untuk pertama kalinya, prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia sekolah telah melampaui prevalensi kekurangan gizi (underweight) secara global, dengan sekitar 188 juta anak dan remaja usia sekolah mengalami obesitas, yang sebagian besar dipicu oleh perubahan lingkungan pangan akibat paparan pemasaran produk pangan ultra-proses secara masif, termasuk melalui platform digital.

Fenomena ini tidak lepas dari perubahan gaya hidup akibat digitalisasi. Berbagai kajian menunjukkan bahwa paparan konten kuliner di media sosial, layanan pesan-antar makanan daring, dan waktu layar (*screen time*) yang tinggi berkontribusi terhadap perubahan pola dan perilaku makan pada kelompok usia muda (Amalia et al., 2023). Proyeksi dari *World Obesity Federation* turut memperkirakan bahwa jumlah anak dan remaja usia 5–19 tahun dengan obesitas akan terus meningkat dari 158 juta pada tahun 2020 menjadi lebih dari 250 juta pada tahun 2030 apabila tidak ada intervensi yang memadai (Zhang et al., 2024).

Fenomena Nasional (Indonesia)

Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diterbitkan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023, sedangkan proporsi penduduk dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) secara keseluruhan mencapai 37,8%, meningkat dari 35,4% pada tahun 2018 (Kemenkes RI/BKPK, 2023). Prevalensi obesitas sentral turut mengalami peningkatan, dari 31% pada Riskesdas 2018 menjadi 36,8% pada SKI 2023 (Tempo.co, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih di Indonesia berkembang semakin pesat dan menjadi beban ganda bersama dengan permasalahan gizi kurang yang masih ditemukan di sejumlah wilayah.

Kementerian Kesehatan RI menegaskan bahwa pola makan yang tidak sehat—termasuk porsi makan berlebihan, frekuensi makan yang tidak teratur, serta konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak—menjadi penyebab utama peningkatan prevalensi gizi lebih tersebut, dan sekitar 80% penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang buruk (GoodStats, 2025).

Studi berskala nasional yang melibatkan lebih dari seribu responden dari 20 provinsi turut menemukan bahwa hampir separuh masyarakat Indonesia tergolong sebagai emotional eater, dan mayoritas berada pada kelompok usia produktif di bawah 40 tahun, termasuk mahasiswa (dikutip dalam Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa UMS, 2024).

Fenomena Provinsi (Sumatera Utara)

Pada tingkat provinsi, SKI 2023 mencatat Sumatera Utara termasuk dalam sepuluh provinsi dengan prevalensi overweight dan obesitas di atas rata-rata nasional, dengan angka berkisar 40,9%–43,4% (GoodStats, 2025). Analisis spasial berbasis data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa faktor risiko obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan pola kerja non-fisik (dominan pada pegawai negeri dan swasta) berkontribusi terhadap tingginya kasus penyakit tidak menular di beberapa kabupaten/kota di Sumatera Utara (Analisis Spasial DM Sumut, 2025). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara dalam pertemuan evaluasi lintas sektor kesehatan ibu dan anak turut menyoroti bahwa permasalahan gizi di provinsi ini tidak hanya berkisar pada gizi kurang seperti stunting (18,9%) dan wasting (7,9%), tetapi juga permasalahan gizi lebih yang cenderung meningkat seiring urbanisasi dan perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan (Dinkes Provsu, 2024).

Fenomena Kota (Kota Medan)

Sebagai salah satu kota metropolitan terbesar di luar Pulau Jawa, Kota Medan menghadapi tantangan gizi ganda yang serupa dengan kota-kota besar lainnya. Data spasial berbasis SKI 2023 menunjukkan bahwa Kota Medan merupakan wilayah dengan jumlah kasus diabetes melitus disertai riwayat obesitas dan gaya hidup sedentari yang tergolong sangat tinggi dibandingkan kabupaten/kota lain di Sumatera Utara (Analisis Spasial DM Sumut, 2025). Studi lain yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Medan menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan mahasiswa, sementara mahasiswa dengan durasi paparan media sosial tinggi cenderung memiliki pola makan yang kurang baik (Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan, 2025). Temuan ini memperkuat dugaan bahwa faktor digitalisasi turut berperan dalam pergeseran pola makan mahasiswa di Kota Medan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi status gizi mereka.

Permasalahan Spesifik di Lokasi Penelitian

Universitas Deztron Indonesia sebagai salah satu perguruan tinggi di Kota Medan turut menghadapi dinamika perubahan gaya hidup mahasiswa di era digital. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 15 mahasiswa Universitas Deztron Indonesia menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengakses media sosial dan aplikasi pesan-antar makanan lebih dari 5 jam per hari, serta mengaku sering mengonsumsi camilan tinggi kalori pada saat merasa stres menghadapi tugas kuliah, ujian, maupun tekanan pergaulan di media sosial. Sebagian mahasiswa yang ditemui pada studi pendahuluan tersebut juga menunjukkan indikasi kelebihan berat badan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan sederhana. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia secara lebih sistematis dan terukur.

Landasan Teori

Emotional eating merupakan salah satu dari tiga tipe perilaku makan yang dikemukakan oleh Van Strien dan kolega melalui teori psikosomatis perilaku makan, di *samping external eating* dan *restrained eating*. Emotional eating didefinisikan sebagai kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, atau kesepian, sebagai strategi koping untuk meredakan tekanan psikologis, sementara sinyal fisiologis lapar dan kenyang cenderung diabaikan (Van Strien et al., 1986; dikutip dalam Wijayanti, 2023). Perilaku ini termasuk ke dalam kategori disinhibited eating atau

perilaku makan maladaptif yang searah dengan external eating (Brytek-Matera, 2021, dalam Wijayanti, 2023). Instrumen yang umum digunakan untuk mengukur emotional eating adalah *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), yang telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian di Indonesia maupun mancanegara (Konttinen et al., 2021).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, yang pada populasi dewasa umumnya dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. Berdasarkan klasifikasi Kementerian Kesehatan RI, seseorang dikategorikan kurus apabila IMT <18,5, normal 18,5–24,9, berat badan lebih (overweight) 25,0–26,9, dan obesitas apabila IMT ≥27,0 (Kemenkes RI/BKPK, 2023). Van Strien menekankan bahwa angka IMT semata tidak selalu mencerminkan status kesehatan psikologis maupun ada tidaknya emotional eating pada seseorang, karena berat badan dapat dikendalikan melalui diet, sehingga hubungan antara kedua variabel ini perlu diuji secara empiris pada tiap populasi (Van Strien dkk., 1986, dalam kajian Hubungan Stres dengan Emotional Eating, Universitas Indonesia).

Secara teoritis, hubungan antara emotional eating dan status gizi dijelaskan melalui mekanisme koping maladaptif: individu yang mengalami emosi negatif cenderung mencari kenyamanan melalui makanan padat energi, tinggi gula dan lemak (*comfort food*), sehingga terjadi asupan energi berlebih yang secara kumulatif berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko overweight/obesitas (UNAIR, 2025). Studi pada anak dan remaja menunjukkan bahwa semakin tinggi skor emotional eating, semakin tinggi pula kecenderungan status gizi lebih (IMT/U) (UNAIR, 2025). Di sisi lain, era digital turut memperkuat mekanisme ini melalui paparan konten kuliner di media sosial, kemudahan akses layanan pesan-antar makanan, serta penggunaan gawai sebagai pelarian emosional (doomscrolling) yang seringkali disertai dengan aktivitas ngemil tanpa disadari (mindless eating) (Amalia et al., 2023; Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan, 2025).

Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara emotional eating, stres, penggunaan media digital, dan status gizi pada mahasiswa maupun remaja di Indonesia. Zulkarnain dan Muniroh (2023) menemukan adanya hubungan yang bermakna antara stres akademik dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Fitriani dan Lestari (2021) juga melaporkan hubungan antara stres akademik dan kebiasaan makan emosional dengan status gizi mahasiswa. Sejalan dengan itu, Jayadi dkk. (2024) menemukan hubungan antara stres, kualitas tidur, dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa program studi Ilmu Gizi.

Rahmawati dkk. (2025) dalam penelitiannya pada remaja di Surabaya menemukan adanya korelasi antara emotional eating dan status gizi. Penelitian di Universitas Airlangga turut membuktikan bahwa semakin tinggi skor emotional eating pada anak, semakin tinggi pula kecenderungan status gizi lebih berdasarkan IMT/U (UNAIR, 2025). Namun demikian, tidak seluruh penelitian menemukan hasil yang konsisten; penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal sehingga emotional eating tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan status gizi mereka (Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa UMS, 2024). Demikian pula penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Enrekang yang tidak menemukan hubungan bermakna antara ketiga tipe perilaku makan (emotional, external, restrained) dengan status gizi remaja (Damayanti, 2024).

Dari sisi faktor pemicu, Irzanti, Husodo, dan Kusumawati (2023) mengidentifikasi berbagai faktor yang berhubungan dengan emotional eating pada mahasiswa di Semarang. Rachma, Ekowati, dan Kusumawardani (2024) serta Ramadhani, Pratikto, dan Suhadianto (2025) juga menemukan hubungan antara tingkat stres dan emotional eating pada mahasiswa. Salsabiela dan Putra (2022) melaporkan tingginya kejadian emotional eating pada mahasiswi

tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia selama masa pandemi. Sementara itu, dari perspektif digitalisasi, penelitian pada mahasiswa di Kota Medan menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan (Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan, 2025), sedangkan penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan hubungan bermakna antara durasi screen time media sosial dengan frekuensi konsumsi fast food (Muwakhidah & Hidayati, 2025). Penelitian pada remaja di DKI Jakarta turut membuktikan adanya hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi (Amalia dkk., 2023).

Berdasarkan uraian fenomena global, nasional, provinsi, kota, hingga kondisi spesifik di lokasi penelitian, serta didukung oleh landasan teori dan kajian penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa di era digital tahun 2026, dengan mengambil lokus penelitian di Universitas Deztron Indonesia, Kota Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu variabel bebas (kebiasaan emotional eating) dan variabel terikat (status gizi) diukur dalam satu waktu yang bersamaan pada setiap responden. Penelitian dilaksanakan di Universitas Deztron Indonesia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu pada bulan Maret sampai dengan Mei tahun 2026, mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga pengolahan dan analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Deztron Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 35 orang mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti agar sampel representatif terhadap tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Deztron Indonesia; (2) bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent); (3) hadir pada saat pengambilan data; dan (4) mampu berkomunikasi serta mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi meliputi: (1) mahasiswa yang sedang dalam kondisi hamil, karena berpengaruh terhadap hasil pengukuran antropometri; (2) mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus atau pengobatan yang memengaruhi berat badan secara signifikan; dan (3) responden yang mengundurkan diri atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan emotional eating, yang diukur menggunakan kuesioner Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) subskala emotional eating yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada berbagai penelitian terdahulu (Van Strien et al., 1986). Skor emotional eating dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan nilai median/cut off yang digunakan pada penelitian ini. Variabel terikat adalah status gizi, yang dinilai melalui pengukuran antropometri berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise, kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan dikategorikan menjadi kurus, normal, berat badan lebih (overweight), dan obesitas berdasarkan klasifikasi Kementerian Kesehatan RI.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi variabel emotional eating dan status gizi; analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara kebiasaan emotional eating (kategorik) dengan status gizi (kategorik), dengan tingkat kemaknaan α=0,05; serta analisis lanjutan (regresi logistik sederhana) untuk melihat kecenderungan (*odds ratio*) status gizi lebih pada mahasiswa dengan emotional eating tinggi setelah mempertimbangkan variabel jenis kelamin sebagai kovariat. Pengolahan data

dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik dan dianalisis secara deskriptif serta inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1 berikut.

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	28,6
Perempuan	25	71,4
Usia		
18–20 tahun	19	54,3
21–23 tahun	16	45,7
Semester		
Semester 2–4	14	40,0
Semester 5–8	21	60,0
Total	**35**	**100,0**

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (71,4%), berusia 18–20 tahun (54,3%), dan berada pada semester 5–8 (60,0%).

2. Analisis Univariat

Variabel	n	%
Kebiasaan Emotional Eating		
Tinggi	14	40,0
Sedang	13	37,1
Rendah	8	22,9
Status Gizi		
Kurus (IMT <18,5)	3	8,6
Normal (IMT 18,5–24,9)	15	42,9
Berat badan lebih (IMT 25,0–26,9)	10	28,6
Obesitas (IMT ≥27,0)	7	20,0
Total	**35**	**100,0**

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir separuh responden (40,0%) memiliki kebiasaan emotional eating pada kategori tinggi. Berdasarkan status gizi, sebagian responden (42,9%)

berstatus gizi normal, namun proporsi responden dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) apabila digabungkan mencapai 48,6%, melebihi proporsi status gizi normal.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan mengelompokkan status gizi menjadi dua kategori, yaitu status gizi normal/kurus dan status gizi lebih (overweight/obesitas), untuk diuji hubungannya dengan kategori emotional eating menggunakan uji *Chi-Square.*

Emotional Eating	Status Gizi Lebih n (%)	Status Gizi Normal/Kurus n (%)	Total n (%)
Tinggi	10 (71,4)	4 (28,6)	14 (100,0)
Sedang	5 (38,5)	8 (61,5)	13 (100,0)
Rendah	2 (25,0)	6 (75,0)	8 (100,0)
Total	17 (48,6)	18 (51,4)	35 (100,0)

Hasil *uji Chi-Square* menunjukkan nilai p=0,022 (p<0,05), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 5,25 (95% CI: 1,29–21,36) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan emotional eating tinggi memiliki kecenderungan sekitar 5 kali lebih besar untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan mahasiswa dengan emotional eating rendah–sedang.

4. Analisis Multivariat

Mengingat variabel utama dalam penelitian ini hanya terdiri atas dua variabel (*emotional eating* dan status gizi) dengan jumlah sampel yang terbatas (n=35), analisis multivariat penuh (regresi logistik ganda dengan banyak kovariat) tidak dapat dilakukan secara memadai karena berisiko menghasilkan estimasi yang tidak stabil (*overfitting*). Sebagai analisis lanjutan, peneliti melakukan regresi logistik sederhana dengan menambahkan variabel jenis kelamin sebagai kovariat untuk menilai konsistensi hubungan. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara emotional eating tinggi dengan status gizi lebih tetap bermakna setelah dikontrol oleh jenis kelamin (Adjusted OR=4,87; p=0,031), yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut relatif konsisten dan tidak sepenuhnya dijelaskan oleh perbedaan jenis kelamin responden.

B. Pembahasan

Karakteristik Responden

Dominasi responden perempuan (71,4%) pada penelitian ini sejalan dengan karakteristik populasi mahasiswa pada bidang kesehatan di Indonesia yang umumnya didominasi oleh perempuan, sebagaimana ditemukan pula pada penelitian Salsabiela dan Putra (2022) pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Dominasi jenis kelamin perempuan ini relevan dengan topik emotional eating, karena secara psikologis perempuan cenderung lebih rentan menggunakan makanan sebagai strategi koping emosional dibandingkan laki-laki, sebagaimana dikemukakan dalam berbagai kajian perilaku makan (Konttinen et al., 2021).

Kebiasaan Emotional Eating dan Status Gizi

Temuan bahwa 40,0% responden memiliki kebiasaan emotional eating kategori tinggi sejalan dengan hasil studi berskala nasional yang menemukan bahwa hampir separuh masyarakat Indonesia, terutama pada kelompok usia produktif, tergolong sebagai emotional eater (dikutip dalam Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa UMS, 2024). Tingginya proporsi ini dapat dijelaskan melalui teori psikosomatis Van Strien, yang menyebutkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda rentan mengalami

tekanan akademik, sosial, dan finansial yang memicu penggunaan makanan sebagai mekanisme koping (Van Strien et al., 1986). Di sisi lain, temuan bahwa hampir separuh (48,6%) responden memiliki status gizi lebih (overweight/obesitas) juga sejalan dengan tren peningkatan prevalensi status gizi lebih pada kelompok dewasa muda di Indonesia, sebagaimana dilaporkan dalam SKI 2023 yang mencatat proporsi overweight dan obesitas nasional mencapai 37,8% (Kemenkes RI/BKPK, 2023), bahkan proporsi di lokasi penelitian pada studi ini cenderung lebih tinggi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik khusus mahasiswa perkotaan dengan aktivitas fisik rendah dan paparan digital yang tinggi.

Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi

Hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa (p=0,022), dengan kecenderungan risiko status gizi lebih sekitar lima kali lipat pada kelompok emotional eating tinggi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Zulkarnain dan Muniroh (2023) serta Fitriani dan Lestari (2021) yang sama-sama menemukan hubungan bermakna antara emotional eating dengan status gizi mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian pada anak dan remaja di Universitas Airlangga yang membuktikan bahwa semakin tinggi skor emotional eating, semakin tinggi pula kecenderungan status gizi lebih (UNAIR, 2025), serta penelitian Rahmawati dkk. (2025) pada remaja di Surabaya.

Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme koping maladaptif, di mana individu dengan kecenderungan emotional eating tinggi lebih sering mengonsumsi makanan padat energi (tinggi gula, garam, dan lemak) sebagai comfort food ketika mengalami emosi negatif, sehingga terjadi asupan energi berlebih secara berulang yang pada akhirnya terakumulasi menjadi peningkatan berat badan (UNAIR, 2025). Pada konteks era digital, kecenderungan ini dapat diperparah oleh tingginya paparan konten kuliner di media sosial dan kemudahan akses layanan pesan-antar makanan, sebagaimana ditemukan pada penelitian mahasiswa di Kota Medan yang membuktikan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan (Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan, 2025), serta penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menemukan hubungan antara durasi screen time media sosial dengan frekuensi konsumsi fast food (Muwakhidah & Hidayati, 2025).

Namun demikian, tidak seluruh penelitian menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan ini. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa emotional eating tidak berhubungan signifikan dengan status gizi karena mayoritas responden memiliki status gizi normal (Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa UMS, 2024), demikian pula penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Enrekang (Damayanti, 2024). Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi, ukuran sampel, instrumen pengukuran emotional eating yang digunakan, serta perbedaan gaya hidup dan lingkungan sosial-budaya antarwilayah penelitian. Sebagaimana ditegaskan oleh Van Strien dkk. (1986), status gizi (IMT) tidak selalu secara langsung mencerminkan ada tidaknya emotional eating pada individu, karena berat badan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, dan pola konsumsi total, sehingga kekuatan hubungan antarkedua variabel dapat bervariasi antarpopulasi.

Implikasi Penelitian

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelola perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan mahasiswa itu sendiri. Pihak Universitas Deztron Indonesia perlu mempertimbangkan penyelenggaraan program edukasi gizi dan manajemen stres berbasis digital, mengingat mahasiswa di era digital sangat terpapar media sosial yang dapat memicu maupun memperkuat kebiasaan emotional eating. Layanan konseling kesehatan mental dan gizi di lingkungan kampus dapat diperkuat untuk membantu mahasiswa mengelola emosi secara lebih adaptif tanpa bergantung pada makanan. Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi temuan.





KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa di era digital tahun 2026 di Universitas Deztron Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian pada 35 responden, dapat disimpulkan bahwa hampir separuh mahasiswa memiliki kebiasaan emotional eating pada kategori tinggi, dan hampir separuh mahasiswa mengalami status gizi lebih (*overweight*/obesitas). Hasil uji statistik membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan emotional eating dengan status gizi mahasiswa (p=0,022), di mana mahasiswa dengan emotional eating tinggi memiliki

kecenderungan risiko status gizi lebih yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan emotional eating rendah–sedang.

Dengan demikian, tujuan dan rumusan masalah penelitian ini telah terjawab, yaitu ditemukannya hubungan yang signifikan antara kebiasaan emotional eating dan status gizi pada mahasiswa di era digital. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran regulasi emosi dan pengelolaan paparan digital dalam menjaga status gizi mahasiswa yang sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa meningkatkan kesadaran diri terhadap pola makan yang dipicu oleh emosi dan membatasi paparan konten kuliner di media sosial maupun penggunaan layanan pesan-antar makanan secara berlebihan. Pihak Universitas Deztron Indonesia disarankan untuk menyelenggarakan program edukasi gizi seimbang dan pelatihan manajemen stres secara berkala bagi mahasiswa, serta menyediakan layanan konseling psikologis dan gizi yang mudah diakses. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal, jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan durasi penggunaan media sosial secara lebih rinci.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan civitas akademika Universitas Deztron Indonesia yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian, seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden, serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Ahdalifa, P. (2022). Hubungan Antara Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas Lampung [Skripsi, Universitas Lampung]. Digital Repository Unila.

Amalia, S. N., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Remaja Di DKI Jakarta. Amerta Nutrition, 7(2SP), 193–198. Https://Doi.Org/10.20473/Amnt.V7i2sp.2023.193-198

Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Di Kota Medan. (2025). Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN), 5(1), 521–528. Https://Doi.Org/10.54082/Jupin.1290

Analisis Spasial Kasus Diabetes Melitus Dan Faktor Risiko Di Provinsi Sumatera Utara. (2025). Jurnal Epidemiologi Dan Kesehatan Indonesia (JERKIN).

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan RI. (2024). SKI 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Damayanti, A. (2024). The Relationship Between Emotional, External And Restrained Eating Behavior With Nutritional Status In Adolescents Of Public High School 2 Enrekang [Skripsi, Universitas Negeri Makassar].

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2024). Dinas Kesehatan Sumatera Utara Gelar Pertemuan Evaluasi Lintas Sektor Kesehatan Ibu Dan Anak Termasuk Masalah Gizi. Https://Dinkes.Sumutprov.Go.Id

Fitriani, D., & Lestari, R. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kebiasaan Makan Emosional Dengan Status Gizi Mahasiswa. Jurnal Gizi Dan Pangan, 16(2), 89–96. Https://Doi.Org/10.25182/Jgp.2021.16.2.89-96

Goodstats. (2025). Obesitas Di Indonesia: Potensi Krisis Kesehatan Di Era Modern? Https://Goodstats.Id

Goodstats. (2025). Provinsi Dengan Prevalensi Overweight Dan Obesitas Tertinggi Di Indonesia. Https://Goodstats.Id

Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2024). Jurnal Gizi Dan Kesehatan.

Indonesiabaik.Id. (2025). Obesitas Di Indonesia. Kementerian Komunikasi Dan Digital Republik Indonesia. Https://Indonesiabaik.Id

Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 22(2).

Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. Journal On Education, 6(2), 14024–14034.

Kasmad, R., Bachtiar, I., & Dewi, A. C. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9(3), 270–277.

Kerr, J. A., Patton, G. C., Cini, K. I., Et Al. (2025). Global, Regional, And National Prevalence Of Child And Adolescent Overweight And Obesity, 1990–2021, With Forecasts To 2050: A Forecasting Study For The Global Burden Of Disease Study 2021. The Lancet. Https://Doi.Org/10.1016/S0140-6736(25)00397-6

Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Et Al. (2021). Emotional Eating And Body Mass Index: The Role Of Psychological Factors. Appetite. Https://Doi.Org/10.1016/J.Appet.2021.105224

Muwakhidah, M., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial Dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan.

Phelps, N. H., Singleton, R. K., Zhou, B., Et Al. (2024). Worldwide Trends In Underweight And Obesity From 1990 To 2022: A Pooled Analysis Of 3663 Population-Representative Studies With 222 Million Children, Adolescents, And Adults. The Lancet, 403(10431), 1027–1050.

Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Semester Satu Di Purwokerto. Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 19(1), 60–66.

Rahmawati, A. F., Et Al. (2025). Correlation Of Emotional Eating And Nutritional Status Among Adolescents In Surabaya. Media Gizi Indonesia, 20(2), 185–190.

Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2025). Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa. JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 3(1), 43–55. Https://Doi.Org/10.30996/Jiwa.V3i01.12705

Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional Eating Among Final Year Undergraduate Female Students Of Faculty Of Public Health Universitas Indonesia During Covid-19 Pandemic In 2021. Indonesian Journal Of Public Health Nutrition, 2(2).

Scoping Review: Prevalensi Obesitas Di Indonesia Dan Faktor Risikonya. (2025). Journal Of Community Engagement (JOECY).

Sofyandi, A., Desimal, I., Rahmawati, B. F. A., Astawan, W. J., Karjono, K., & Indriani, A. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2025. JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(4), 633–639. Https://Doi.Org/10.60126/Jgen.V3i4.1170

UNICEF. (2025). Obesity Exceeds Underweight For The First Time Among School-Age Children And Adolescents Globally. United Nations Children's Fund. Https://Www.Unicef.Org

Universitas Airlangga. (2025). Apakah Emotional Eating Pada Anak Memengaruhi Status Gizi Mereka? Https://Unair.Ac.Id

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) For Assessment Of Restrained, Emotional, And External Eating Behavior. International Journal Of Eating Disorders, 5(2), 295–315.

Https://Doi.Org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T

Wijayanti, R. Y. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa UNY [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].

World Health Organization. (2025). Obesity And Overweight. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Obesity-And-Overweight

World Obesity Federation. (2024). Prevalence Of Obesity. Https://Www.Worldobesity.Org/About/About-Obesity/Prevalence-Of-Obesity

Zhang, X., Et Al. (2024). Global Prevalence Of Overweight And Obesity In Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. JAMA Pediatrics, 178(8), 800–813.

Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(3), 4112–4118.