



STRES DAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA S1 FAKULTAS KEPERAWATAN

Endriani Gusni¹⁾, Susmiati^{*) 2)}, Esthika Ariany Maisa²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas

²⁾Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas
Jl. Kampus Limau Manis, Pauh, Padang

Abstrak

Ketidaktepatan dalam pengelolaan stres dapat memunculkan perilaku *emotional eating*, sebuah kecenderungan makan berlebihan sebagai salah satu bentuk mekanisme koping maladaptif terhadap emosi negatif seperti stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa S1 Keperawatan. Penelitian ini merupakan riset kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Padang, Sumatera Barat pada bulan Februari s.d Agustus 2022. Sampel penelitian berjumlah 82 orang mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *Proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner menggunakan instrumen *Eating and appraisal due to Emotions and Stres* (EADES) dan *Student-Life Stres Inventory* (SSI). Hasil penelitian menunjukkan hampir separuh (48,8%) mahasiswa memiliki perilaku *emotional eating*, dan perilaku ini ditemukan pada setengah (50%) mahasiswa dengan tingkat stres berat, pada lebih dari separuh (56,1%) dengan stres sedang, dan pada sebagian kecil (20%) mahasiswa dengan stres ringan. Diharapkan agar pihak kampus dapat mendampingi mahasiswa dalam mengelola stres selama menjalani pendidikan, agar dapat mengembangkan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres, dan mencegah/mengatasi perilaku *emotional eating* yang muncul pada mahasiswa saat stres.

Kata kunci: *emotional eating*; mahasiswa; stres

Abstract

[STRESS AND EMOTIONAL EATING IN GRADUATE STUDENTS OF THE FACULTY OF NURSING] Inaccuracy in stress management can lead to emotional eating behaviour and a tendency to overeat as a maladaptive coping mechanism for negative emotions such as stress. This study aimed to describe undergraduate nursing students' stress and emotional eating behaviour. This research is a quantitative research using a cross-sectional approach. It was conducted at the Faculty of Nursing, Andalas University, Padang, West Sumatra, from February to August 2022. The research sample consisted of 82 students using a proportional random sampling technique. Data were collected using a questionnaire using the Eating and appraisal due to Emotions and Stress (EADES) and Student-Life Stress Inventory (SSI) instruments. The results showed that almost half (48.8%) of students had emotional eating behaviour, and this behaviour was found in half (50%) of students with severe stress levels, in more than half (56.1%) with moderate stress, and a half (56.1%) with moderate stress. Slight (20%) students with mild stress. It is hoped that the campus can assist students in managing stress during their education to develop more adaptive coping in dealing with stress and prevent/overcome emotional eating behaviour in students when stressed.

Keywords: *emotional eating*; students; stress

1. Pendahuluan

Pendidikan keperawatan adalah pengalaman yang menantang bagi banyak mahasiswa, terutama mereka yang menghadapi gangguan kecemasan. Selama pendidikan,

mahasiswa keperawatan sering dihadapkan pada berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa keperawatan terutama pada komponen praktek dimana merupakan program penting dalam mempersiapkan mahasiswa untuk berkembang menjadi perawat profesional. Studi literature review mendapatkan tingkat

*) Correspondence Author (Susmiati)
E-mail: susmiati@nrs.unand.ac.id

stres pada mahasiswa keperawatan berkisar dari sedang hingga tinggi. Stresor utama yang diidentifikasi termasuk stres melalui perawatan pasien, tugas dan beban kerja, dan interaksi negatif dengan staf dan fakultas. (Labrague LJ et al, 2017).

Masalah stres menurut data *World Health Organization* WHO) tahun 2013 merupakan permasalahan kesehatan peringkat ke empat di dunia dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi masalah gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk dengan usia diatas 15 tahun yaitu 9,8% (lebih dari 19 juta penduduk) dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 6%. Provinsi Sumatera Barat menempati urutan ke enam di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional pada penduduk berusia diatas 15 tahun dengan prevalensi 13,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stres selama periode pendidikan mahasiswa ini dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif, seperti kinerja akademik yang buruk dan kesejahteraan pribadi yang berkurang. Penelitian pada mahasiswa keperawatan di China mendapatkan 36,1% mahasiswa keperawatan mengalami kelelahan emosional dan 85,3% memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Stres yang tinggi merupakan faktor signifikan yang menyebabkan niat untuk berhenti dari pendidikan keperawatan sebelum lulus (Huan Ma et al, 2022). Stres merupakan respon fisik dan emosional (mental/ psikologis) terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan adaptasi (WHO,2020).

Stres akademik merupakan salah satu sumber faktor stres di kalangan pelajar yang memicu tubuh bereaksi dengan mengeluarkan hormon kortisol (Ramadhani, N. & Mahmudiono, T., 2021). Ketika seseorang dihadapkan pada stresor yang tidak dapat ia kendalikan dengan mekanisme koping yang ada, maka akan merangsang otak untuk melepaskan hormon kortisol yang dihasilkan kelenjar adrenal (Huether G, et al, 199). Hormon kortisol berfungsi meningkatkan keinginan seseorang untuk makan. Secara tidak langsung, stres memengaruhi jalur biologis dan perilaku terutama terlibat dalam perubahan perilaku makan, disebut sebagai *emotional eating* (Vainik U et al, 2015). Menurut Tan & Chow (2014), pengalaman stres terkait dengan kemampuan individu yang lebih buruk untuk merespons sinyal lapar dan kenyang internal mereka,

sehingga pada akhirnya berujung pada peningkatan resiko *emotional eating*. *Emotional eating* terjadi untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres meskipun dalam keadaan yang tidak lapar (Wakhid & Trimawati, 2018).

Emotional eating merupakan suatu fenomena perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif (Bennett et al., 2013). Munculnya emosi negatif dapat memberikan dorongan terhadap seseorang untuk makan sebagai responnya dalam menanggapi emosi negatif tersebut (Barrada et al., 2016). Stres yang tidak terkendali mengubah pola makan dan konsumsi makanan yang sangat enak (Yau & Potenza, 2013). Seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan perubahan beban allostatik dan memicu adaptasi neurobiologis yang meningkatkan perilaku kompulsif. Adapun Lazarevich et al (2015) juga mengemukakan *emotional eating* adalah respon seseorang untuk makan dalam menanggapi berbagai emosi negatif seperti stres, kesepian, kesedihan, maupun kecemasan. Beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* ialah stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, pengaruh sosial, dan kebiasaan makan saat masa kanak-kanak (Smith et al., 2021). Dari beberapa faktor ini, *emotional eating* cenderung dijadikan sebagai salah satu bentuk mekanisme koping stres yang berpusat pada emosional (*emotional focus coping*) dan bersifat maladaptif (Lazarevich et al., 2015). Seseorang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan dan makan berlebihan sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres yang dirasakan, bukan untuk memuaskan rasa laparnya (Ozier et al., 2007).

Saat kondisi stres, 35% sampai 40% orang mengalami peningkatan asupan makan (Hill et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Uyurlu et al (2021) menemukan hubungan antara stres dan *emotional eating*. Adapun penelitian yang dilakukan Abdurrahman (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating* yang mana sebanyak 61,2% mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami *emotional eating*. Di Indonesia, penelitian mengenai perilaku makan sudah sering dilakukan, namun perilaku makan yang diteliti lebih melihat aspek pola makan, makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan dan lainnya. Perilaku makan yang mencakup aspek *emotional eating* terutama pada mahasiswa atau remaja masih belum banyak ditemukan. Penelitian terhadap fenomena *emotional eating* karena

kemunculannya yang berlebihan dapat memberikan dampak seperti yang sudah disebutkan sebelumnya.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Padang, Sumatera Barat, pada bulan Maret sampai Juli 2022. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat awal dan akhir S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang berjumlah 271 mahasiswa. Berdasarkan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 82 orang berasal dari angkatan awal dan akhir. Dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, sampel diambil sesuai dengan jumlah proporsi yang ada pada mahasiswa tingkat awal dan akhir untuk memenuhi jumlah target sampel yang ditetapkan sebelumnya dengan rumus. Setelah diproporsikan, didapatkan sampel penelitian merupakan 50 orang mahasiswa tingkat awal dan 32 orang mahasiswa tingkat akhir. Sampel dipilih menggunakan undian secara online dari seluruh nama yang ada pada daftar nama mahasiswa per tingkat/ angkatan.

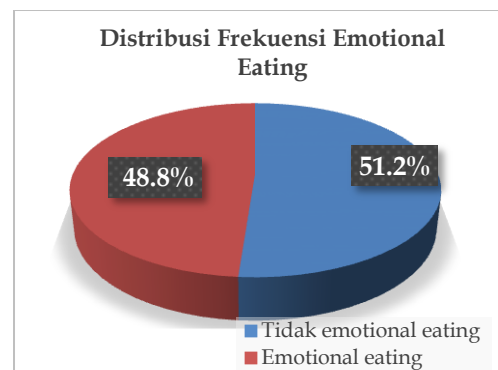
Instrumen yang digunakan untuk pengukuran stres adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Jumlah skor SSI berkisar dari 51 sampai 255, yang dapat dikelompokkan menjadi stres ringan ($X < 119$), stres sedang ($119 \leq X \leq 187$), dan stres berat ($X > 187$) (Martha, 2019). Instrumen sudah diterjemahkan dan dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,921 oleh Martha (2019). Sementara itu, pengukuran *emotional eating* menggunakan *Eating and Appraisal Due to Emotions and Stres* (EADES) yang dikembangkan oleh Ozier dkk tahun 2007. Jumlah skor EADES berkisar dari 24 sampai 120 (Syarofi & Muniroh, 2020). Kuesioner dikategorikan menjadi *emotional eating* (Skor < 72.6) dan tidak *emotional eating* (skor ≥ 72.6). Instrumen ini sudah dialihbahasakan dan diuji validitas-reabilitas dengan koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,949. Penelitian juga menilai status gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan kategori hasil: Sangat Kurus (IMT < 17); Kurus (IMT $17 - < 18,5$); Normal (IMT $18,5 - 25$); Gemuk (IMT $> 25 - 27$); Obesitas (IMT > 27) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014).

Penelitian menerapkan empat prinsip dasar dalam etika penelitian, yaitu menghormati hak,

privasi, keadilan, serta manfaat dan kerugian yang akan ditimbulkan pada responden. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan uji tabulasi silang (*crosstab*) dengan menggunakan program komputer SPSS. Data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

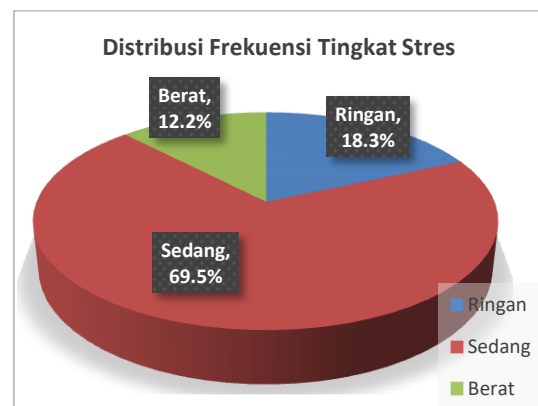
3. Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini sebagian besar (61%) merupakan mahasiswa tingkat awal. Hampir setengah responden (40,2%) berusia 19 tahun dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (79,3%), sedangkan status gizi terbanyak adalah staus gizi normal (63,4%).



Gambar 1. Gambaran Emotional Eating (n=82)

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat sebagian besar responden (51,2%) tidak mengalami *emotional eating* dan hampir setengah responden (48,8%) mengalami *emotional eating*.



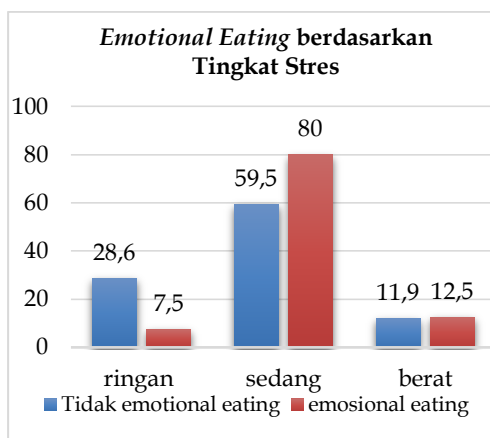
Gambar 2. Gambaran tingkat stres (n=82)

Berdasarkan Gambar 2 dapat dilihat sebagian besar responden (69,5%) mengalami stres tingkat sedang, sedangkan responden yang berada pada tingkat stres ringan sebanyak 18,3% dan responden yang berada pada tingkat stres berat sebanyak 12,2%.

Tabel 1. *Emotional Eating* berdasarkan Karakteristik Responden (n=82)

Karakteristik	<i>Emotional eating</i>				Total	
	Tidak <i>emotional eating</i>		<i>Emotional eating</i>		f	%
	f	%	f	%		
Angkatan						
Tingkat awal	33	66	17	34	50	100
Tingkat akhir	9	28,1	23	71,9	32	100
Usia						
18 tahun	7	58,3	5	41,7	12	100
19 tahun	22	63,7	11	33,3	33	100
20 tahun	4	80	1	20	5	100
21 tahun	2	50	2	50	4	100
22 tahun	7	29,2	17	70,8	24	100
23 tahun	0	0	4	100	4	100
Jenis kelamin						
Laki-laki	10	58,8	7	41,2	17	100
Perempuan	32	49,2	32	50,8	65	100
Status gizi						
Sangat kurus	4	66,7	2	33,3	6	100
Kurus	6	66,7	3	33,3	9	100
Normal	25	48,1	27	51,9	52	100
Gemuk	2	40	3	60	5	100
Obesitas	5	50	5	50	10	100

Pada Tabel 1 didapatkan mahasiswa yang mengalami *emotional eating* berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar (71,9%) merupakan mahasiswa tingkat akhir dan sebagian kecil (34%) merupakan mahasiswa tingkat awal. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar (70,8%) responden berusia 22 tahun dan seluruh responden yang berumur 23 tahun mengalami *emotional eating*. Berdasarkan jenis kelamin, sebesar (50,8%) responden berjenis kelamin perempuan mengalami *emotional eating*. Berdasarkan karakteristik status gizi, sebagian besar (60%) responden dengan status gizi gemuk dan sebagian besar (50%) responden dengan status gizi normal mengalami *emotional eating*.



Gambar 3. *Emotional Eating* berdasarkan Tingkat Stres (n=82)

Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat

responden yang berada pada kategori *emotional eating*, sebagian besar (80%) berada pada kategori stres tingkat sedang, sebesar 12,5% berada pada kategori stres tingkat tinggi, dan sebesar 7,5% berada pada kategori stres tingkat rendah. Responden yang berada pada kategori tidak *emotional eating*, sebagian besar (59,5%) berada pada kategori stres tingkat sedang, sebesar 28,6% berada pada kategori stres tingkat rendah, dan sebesar 11,9% berada pada kategori stres tingkat tinggi.

Responden yang mengalami *emotional eating* sebanyak (48,8%), angka ini lebih tinggi dari penelitian Salsabilla et al 2022 pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Penelitian ini menemukan kategori *emotional eating* paling banyak dialami oleh sebagian besar responden (70,8%) yang berusia 22 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Samuel & Cohen (2018) juga menemukan *emotional eating* lebih rentan terjadi pada usia dewasa awal dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun.

Dilihat dari karakteristik jenis kelamin, sebagian besar (50,8%) responden perempuan pada penelitian ini mengalami *emotional eating*., sedangkan responden laki-laki yang mengalami *emotional eating* hampir setengahnya yaitu 41,2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muthiek et al (2021) yang mendapatkan perilaku *emotional eating* lebih banyak dialami oleh perempuan yaitu sebanyak 62,3%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sze et al (2021) juga menemukan prevalensi *emotional eating* jauh lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Perempuan memiliki skor *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih rentan untuk mengalami pengaruh negatif (Abdurrahman, 2020). Graves et al (2021) mendapatkan perempuan mempunyai level stres yang lebih tinggi dari laki-laki. Perempuan juga cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosional dan mendukung empat strategi koping lebih sering dari pada laki-laki, yaitu distraksi diri, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan ventilasi. Adapun *emotional eating* merupakan salah bentuk strategi koping yang berfokus pada emosional (Serin Y, 2018))

Berdasarkan karakteristik status gizi, didapatkan sebanyak 50% responden yang obesitas, sebanyak 60% responden yang gemuk dan sebanyak 51,9% responden dengan berat badan normal mengalami *emotional eating*. Pada penelitian ini dapat diketahui responden yang mengalami *emotional eating* tidak hanya terjadi

pada responden gemuk maupun obesitas, namun juga terjadi pada responden dengan berat badan normal bahkan kurus dan sangat kurus. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kargar et al (2012) dimana tidak didapatkan perbedaan perilaku makan *emotional eating* pada setiap kategori status gizi mulai dari *underweight* (berat badan bawah normal) hingga obesitas.

Temuan hasil berdasarkan kuesioner EADES, menunjukkan 34,1% responden setuju makan berlebih ketika stres. Sebanyak 35% responden mengakui setuju untuk menenangkan diri dengan makanan. Sebanyak 26,8% responden setuju menggunakan makanan untuk mengatasi emosinya. Sebanyak 24,4% tidak setuju jika dirinya mampu mengatur pola makan ketika sedih dan sebanyak 36,6% tidak setuju jika dirinya bisa mengatur makannya ketika cemas. Terdapat 2 mekanisme yang terjadi ketika individu akan makan lebih banyak ketika emosi, yaitu (1) makan berlebihan karena tidak mampu membedakan antara rasa lapar, kenyang, dan gairah emosi, (2) makan berlebihan dengan tujuan mengurangi tekanan emosional (Bakara, 2019).

Saat seseorang menghadapi sesuatu yang dapat menimbulkan reaksi emosional tetapi tidak dapat melampiaskannya secara langsung maka akan timbul ketidaknyamanan secara emosional. Akibatnya timbul upaya pengalihan dengan mencari kepuasan sesaat dengan mengonsumsi makanan terutama makanan manis atau asin. Namun, kenyamanan yang muncul karena pengalihan ke makanan tersebut bersifat sementara dan tidak bertahan lama (Wakhid & Trimawati, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (69,5%) berada dalam kategori tingkat stres sedang. Sebagian kecil responden (18,3%) berada dalam kategori tingkat stress berat. Dan sebagian kecil responden (12,2%) lainnya berada dalam kategori stres berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusmar et al., (2019) di Universitas Baiturahmah didapatkannya sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal yaitu sebanyak 87,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dan sebanyak 60% mahasiswa tingkat awal mengalami stres sedang. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dahlia (2017) pada mahasiswa akhir keperawatan Universitas Andalas, didapatkan

mahasiswa akhir lebih banyak mengalami stres tingkat berat yaitu sebanyak 45,2%. Kedua penelitian diatas menunjukkan bahwa persentase angka kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir yang terbanyak berada pada kategori sedang hingga berat.

Hasil penelitian menunjukkan dari responden yang mengalami *emotional eating*, sebagian besar (80%) responden berada pada kategori stres sedang, sebanyak 12,5% responden berada pada kategori stres berat, dan sebanyak 7,5% responden lainnya berada pada kategori stres ringan. Penelitian ini didukung dengan penelitian Abdurrahman (2020) didapatkannya sebanyak 65,7% mahasiswa dengan kategori stres sedang hingga berat mengalami *emotional eating*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muthiek et al (2021)) mendapatkan dari 26 orang dengan stres tingkat sedang, sebanyak 16 orang mengalami *emotional eating*.

Saat kondisi stres, 35 sampai 40% orang mengalami peningkatan asupan makan, 35 sampai 40% mengalami penurunan nafsu makan, dan 20% lagi tidak mengalami perubahan makan dalam merespon stres (Hill et al., 2021). Pada penelitian ini sebanyak 34,1% responden setuju makan berlebihan saat stres dan sebanyak 17,1% responden sering terjadi kenaikan berat badan karena terlalu banyak makan saat stres. Seseorang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan dan cenderung makan berlebihan sebagai upaya untuk memperbaiki mood dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres yang dirasakan bukan untuk memuaskan rasa laparnya secara fisik (Ozier et al., 2007). Adapun penelitian yang dilakukan Syarofi & Muniroh (2020) mendapatkan semakin berat stres yang dialami semakin cenderung seseorang untuk mengalami *emotional eating*.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak menganalisis korelasi antara variabel. Dibutuhkan analisis lebih lanjut untuk melihat lebih jauh hubungan/ korelasi antara kedua variabel.

4. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menemukan hampir separuh mahasiswa S1 keperawatan yang diteliti memiliki perilaku *emotional eating* dan sebagian besar mengalami stres sedang. *Emotional eating* ditemukan pada separuh mahasiswa dengan stres berat, pada lebih dari separuh mahasiswa dengan stres sedang, dan pada sebagian kecil

mahasiswa dengan stres ringan. Diharapkan pada pihak kampus agar dapat mendampingi mahasiswa mengelola stres selama pendidikan sehingga dapat mencegah dan menurunkan perilaku *emotional eating* pada diri mahasiswa. Diperlukan penelitian lanjutan yang lebih eksploratif untuk dapat memahami perilaku *emotional eating* ini dengan lebih baik.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah memberikan ijin penelitian dan responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Abdurrahman, M. I. (2020). Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38.
<https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Barrada, J. R., van Strien, T., & Cebolla, A. (2016). Internal Structure and Measurement Invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 503–509.
<https://doi.org/10.1002/erv.2448>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Dahlia W. Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. 2017. Skripsi Fakultas Keperawatan Unand
- Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98.
<https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One*. 2021 Aug 12;16(8):e0255634. doi: 10.1371/journal.pone.0255634. PMID: 34383790; PMCID: PMC8360537.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2021). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 0, 1–87.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Huan Ma, Jin-mei Zou, Ying Zhong, Jia Li, Ji-qun He, Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study, *Nurse Education in Practice*, Volume 62, 2022, 103385, ISSN 1471-5953, <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103385>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595322000993>)
- Huether G, Doering S, Ruger U, Ruther E, Schussler G. The stress-reaction process and the adaptive modification and reorganization of neuronal networks. *Psychiatry Res*. 1999;87:83–95.
- Kargar M., Sarvestani R.S., Tabatabaee H.R., Niknami S. The Assessment of Eating Behaviors of Obese, Overweight, and Normal Weight Adolescents in Shiraz, Shoutren Iran. (2012) *IJCBNM*, 1(1): 1-8
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
- Martha, G. (2019). *Cyberbullying Ditinjau Dari Tingkat Pada Mahasiswa Universitas X*. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Mutiek, K. D., Fanani, M., & Nuhriawangsa, A. M. P. (2021). Relationship between gender, tryptopan and vitamin B3 consuption pattern with emotional eating in overweight adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 119-123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i2.119-123>
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619-628.
- Ramadhani, N. & Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia*. 16.38.10.20473/mgi.v16i1.38-47.
- Riset kesehatan dasar tahun 2018 (Riskesdas)
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78(April), 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.06.012>
- 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). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790>
- Serin, Y. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135-146. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.23600>
- Smith, M., Lawrence, R., Jeanne, S., & Robert, S. (2021). *Emotional Eating and How to Stop It*. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebihan berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi ?. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44.
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Tan, C.C. & Chow, C.M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating regulation. *Personality and Individual Differences*. 66. 1-4. 10.1016/j.paid.2014.02.033
- Tomiyaama, A.J. Stress and Obesity. *Annu. Rev. Psychol.* **2019**, 70, 703-718
- Uyurlu, Y. K., Deyimenci, D. M., Durgun, H., & Uyur, H. G. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 507-516. <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>
- Vainik, U.; Neseliler, S.; Konstabel, K.; Fellows, L.K.; Dagher, A. Eating traits questionnaires as a continuum of a single concept. Uncontrolled eating. *Appetite* **2015**, 90, 229-239. [CrossRef]
- Yau, Y.H. & Potenza, M.N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*, 2013 Sep; 38(3):255-67. PMID: 24126546; PMCID: PMC4214609.
- Wakhid, A., & Trimawati. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52-60.