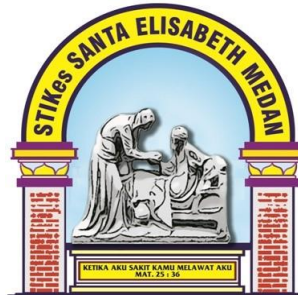


SKRIPSI

HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025



Oleh:

Yasinta Harefa
112021013

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH**



STIKes Santa Elisabeth Medan

**MEDAN
2025**

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)
Dalam Program Studi Sarjana Gizi
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Yasinta Harefa
NIM. 112021013

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yasinta Harefa
Nim : 112021013
Program Studi : Sarjana Gizi
Judul : Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



(Yasinta Harefa)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Yasinta Harefa
NIM : 112021013
Judul : Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada
Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Tahun 2025

Menyetujui untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Gizi
Medan, 23 Juni 2025

Pembimbing II

Pembimbing I

Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz

Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Ketua Program Studi Sarjana Gizi



SARJANA GIZI

Nagoklan Simbon, SST., M.Kes



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji
Pada tanggal, 23 Juni 2025
PANITIA PENGUJI

Ketua : Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Anggota :1. Elfrida Sianturi, S.Gz.,M.Gz

2. Nagoklan Simbon, SST.,M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Gizi

SARJANA GIZI
Nagoklan Simbon, SST., M.Kes



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Yasinta Harefa
NIM : 112021013
Judul : Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada
Mahasiwa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth
Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi
pada 23 Juni 2025 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

Penguji I : Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns., M.Kep

Penguji II : Elfrieda Sianturi, S.Gz., M.Gz

Penguji III : Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes

TANDA TANGAN

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Gizi



Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yasinta Harefa
NIM : 112021013
Program Studi : Sarjana Gizi
Jenis Karya : Skripsi

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Loyalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025", beserta perangkat yang ada jika diperlukan.

Dengan Hak Bebas Loyalti *Non-eksklusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 23 Juni 2025

Yang Menyatakan

(Yasinta Harefa)



ABSTRAK

Yasinta Harefa 112021013

Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Stres yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tertekan, mudah marah, dan gangguan konsentrasi, yang dapat dipicu oleh berbagai tekanan, termasuk dari lingkungan dan tuntutan akademik. *Emotional eating* perilaku makan yang dipicu oleh emosi, bukan karena rasa lapar, di mana individu cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak, serta tidak mampu mengontrol pola makannya. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 62 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating*. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya, namun secara khusus berkontribusi dengan fokus pada mahasiswa tingkat I, kelompok yang rentan terhadap stres awal masa perkuliahan. Diharapkan kepada sekolah tinggi ilmu Kesehatan santa elisabeth medan untuk memperdalam tentang topik dan temuan ini menggaris bawahi pentingnya perhatian institusi pendidikan terhadap kesehatan mental dan pola makan mahasiswa baru sebagai upaya pencegahan jangka panjang.

Kata kunci: Stres, Emotional Eating, Mahasiswa Tingkat I, Kesehatan Mental, Santa Elisabeth Medan



ABSTRACT

Yasinta Harefa 112021013

The Relationship Between Stress and Emotional Eating Behavior in Students of Santa Elisabeth School of Health Sciences Medan

Stress is a psychological condition characterized by feelings of pressure, irritability, and impaired concentration, which can be triggered by various pressures, including from the environment and academic demands. Emotional eating is eating behavior triggered by emotions, not because of hunger, where individuals tend to consume foods high in energy and fat, and are unable to control their eating patterns. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and emotional eating behavior. The researcher used a quantitative method with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The number of respondents are 62 people who are selected through certain sampling techniques. The results of the statistical test using the Chi-Square test show a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior. This study strengthens previous findings, but specifically contributes by focusing on first-year students, a group that is vulnerable to early college stress. It is expected that the Saint Elizabeth Health Sciences College in Medan will deepen the topic and findings. This underlines the importance of educational institutions' attention to the mental health and eating patterns of new students as a long-term prevention effort.

Keywords: Stress, Emotional Eating, First Year Students, Mental Health, Santa Elisabeth Medan in 2025



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat kasih karunia yang telah dia limpahkan selama ini, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan program Studi Sarjana Gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Ketua Program Studi D3 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, S1 Fisioterapi, D4 Teknologi Laboratorium Medis, D4 Manajemen Informasi Kesehatan, serta S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melakukan pengambilan data awal penelitian dan izin melakukan penelitian, sehingga kampus ini dapat menjadi tempat pelaksanaan penelitian.



3. Nagoklan Simbolon, S.ST., M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Gizi dan sekaligus sebagai dosen penguji 3 saya yang selalu memberikan arahan dan bimbingan serta memberikan nasehat, semangat, dan yang selalu membantu saya dalam perkuliahan saya selama 4 tahun, yang selalu sabar membantu dalam proses penyusunan skripsi ini dengan memberikan saran, kritik dan tanggapan yang membangun.
4. Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I saya, yang selalu memberikan arahan dan bimbingan, memberikan nasehat, semangat, dan yang selalu membantu saya dalam perkuliahan saya selama 4 tahun, selalu sabar membantu dalam proses penyusunan skripsi ini dengan memberikan saran, kritik dan tanggapan yang membangun.
5. Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz selaku Pembimbing II dan selaku sekretaris prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang selalu sabar membantu dalam proses penyusunan skripsi ini dengan memberikan saran, kritik dan tanggapan yang membangun, dan yang selalu membantu saya dalam perkuliahan saya selama 4 tahun.
6. Seluruh staf dosen terutama dosen Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I sampai dengan semester VIII. Terima kasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.



7. Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang telah menjadi lahan praktik selama masa kuliah, serta telah memberikan kesempatan dan pengalaman berharga yang mendukung proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta papa Saraedi Harefa dan mama Erdina Zalukhu orang tua saya yang telah membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang, yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral, motivasi dalam upaya untuk meraih cita cita saya. kakak saya Cinthia Auguslina Harefa S.E, Cilita Harefa S.T dan adek saya Karyani Harefa, Rinduan Kasih Harefa, Ridoin Putra Harefa terima kasih untuk motivasi, doa dan dukungan dari kalian dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Gizi Tahap Akademik angkatan I Stambuk 2021 yang saling memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna.

Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan yang Maha Esa Senantiasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia gizi .

Medan, 23 Juni 2025
Penulis

(Yasinta Harefa)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
TANDA PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stres	10
2.1.1 Definisi Stres	10
2.1.2 Gejala Stres	10
2.1.3 Tingkat Stres	14
2.1.4 Aspek Fisiologi Stres	16
2.1.5 Faktor Penyebab Stres	18
2.1.6 Respon Terhadap Stres	21
2.1.7 Dampak Stres	22
2.1.8 Pengukuran Tingkat Stres	31
2.2 Emotional Eating	32
2.2.1 Definisi <i>Emotional Eating</i>	32
2.2.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i>	32
2.2.3 Respon Fisiologis <i>Emotional Eating</i>	34
2.2.4 Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i>	35
2.2.5 Dampak <i>Emotional Eating</i>	38
2.3 Mahasiswa	38
2.3.1 Definisi Mahasiswa	38



2.3.2 Kondisi yang Mendorong Mahasiswa Stres dan <i>Emotional Eating</i>	39
2.3.3 Cara Mengelola Stres pada Mahasiswa	40
2.3.4 Cara Mengelola <i>Emotional Eating</i> ada Mahasiswa.....	41
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	44
3.1 Kerangka Konsep	44
3.2 Hipotesis Penelitian.....	45
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	46
4.1 Rancangan Penelitian	46
4.2 Populasi dan Sampel	46
4.2.1 Populasi	46
4.2.2 Sampel	47
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	49
4.3.1 Variabel Penelitian	49
4.3.2 Definisi Operasional	50
4.4 Instrumen Penelitian.....	52
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
4.5.1 Lokasi	54
4.5.2 Waktu Penelitian	55
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	55
4.6.1 Pengambilan Data.....	55
4.6.2 Teknik pengumpulan Data.....	56
4.6.3 Uji validitas dan Reliabilitas	57
4.7 Kerangka Operasional	58
4.8 Analisis Data	60
4.9 Etika Penelitian	61
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	63
5.2 Hasil Penelitian	64
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	65
5.2.2 Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	65
5.2.3 Tingkat Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 ...	66
5.2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	67
5.3 Pembahasan	68
5.3.1 Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	68



5.3.2 Tingkat <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	71
5.3.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	75
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	81
6.1 Simpulan	81
6.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Pengambilan Sampel Secara Propotional.....	48
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian April – Juni 2025	55
Tabel 5.2.1 Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Stres dan <i>Emotional eating</i> berdasrkan data demograi umur, Usia, Jenis kelamin pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.....	65
Tabel 5.2.2 Distribusi Frekuensi dan presentase Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	66
Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi dan presentase Tingkat Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	66
Tabel 5.2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	67



DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Stress dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	44
Bagan 4.7 Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Stres dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	51



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	88
2. <i>Informend Consent</i>	89
3. Kuesioner Penelitian.....	90
4. Lembar Pengajuan Judul	95
5. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian	96
6. Surat Balasan Pengambilan Data Awal Penelitian	96
7. Surat Etik Penelitian	97
8. Surat Izin Penelitian	98
9. Surat Selesai Penelitian	99
10. Hasil Uji SPSS	102
11. Master Data	105
12. Dokumentasi Penelitian	108
13. Izin Penggunaan Kuesioner.....	112
14. Daftar Bimbingan	114
15. Hasil Turnitin	120



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti beban kehidupan atau tekanan mental yang didalamnya terdapat stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai baik berupa respon psikologis, fisiologis, serta perilaku dapat menimbulkan stress. Dapat diartikan juga sebagai tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang dinilai berpotensi untuk membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Rachma et al., 2024).

Faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa adalah langkah penting untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor akademik seperti beban tugas yang berat, ujian yang menekan, dan persaingan akademik dapat menjadi pemicu utama stres. Selain itu, faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan juga dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa. Faktor lingkungan seperti kondisi tempat tinggal, dukungan sosial, dan fasilitas kampus juga berperan dalam kesehatan mental mahasiswa (N. R. Rohmah & Mahrus, 2024).

Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar. Mekanisme tersebut disebut *acute appetite regulation*. Tubuh membutuhkan energi pengganti agar

fungsi fisiologis tetap berjalan normal. Setelah beberapa waktu, kadar *glucocorticoid* di dalam pembuluh darah akan meningkat. *Glucocorticoid* berperan dalam aktivitas *lipoprotein lipase* di jaringan adiposa sehingga meningkatkan simpanan lemak dalam tubuh, terutama lemak *visceral* (Novianti, 2024).

Stres mengakibatkan banyaknya dampak negatif, maka tubuh melakukan pertahanan diri yang biasa disebut dengan *coping stress mekanisme*. Salah satu *coping stress mekanisme* yang sering terjadi adalah *emotional eating* yaitu, aktivitas makan yang disebabkan bukan karena lapar secara fisik (atau sering disebut *hunger*), hal ini disebabkan karena dorongan emosi tertentu, *Emotional eating* dapat meningkatkan kejadian kenaikan berat badan yang mengakibatkan terjadinya penyakit kronik hingga kematian (Novianti, 2024).

Masalah stres menurut data World Health Organization WHO) tahun 2019 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).

WHO juga melaporkan bahwa secara global, prevalensi *emotional eating* berkisar antara 8,9% hingga 40%, yang menunjukkan perlunya intervensi untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan mental di kalangan remaja. Data Riskesdas 2018 mencatat prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 12,8% salah satu penyebab perilaku makan *emotional eating*, dan prevalensi *emotional eating* di

Sumatera Utara, khususnya di kota Medan, menunjukkan bahwa sekitar 60,4% remaja perempuan dan 39,6% remaja laki-laki mengalami perilaku *emotional eating*.

World Health Organization (WHO 2021), mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan pola makan yang tidak sehat. Mahasiswa yang mengalami stres lebih cenderung mengabaikan pola makan yang seimbang dan memilih makanan cepat saji atau makanan olahan yang tinggi kalori. (Mason et al., 2020). Gangguan makan yang sering dialami mahasiswa adalah *emotional eating* yaitu suatu tindakan makan sebagai tanggapan terhadap emosi, termasuk kemarahan, ketakutan, kecemasan, tanpa memperhatikan sensasi lapar yang sebenarnya berasal dari dalam tubuh Trisnawati & Wicaksono, (2021). *emotional eating* biasanya diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan, jumlah perubahan berat badan serta pola makan pada mahasiswa Fayasari & Lestari, (2022).

Emotional eating adalah perilaku makan yang dipicu oleh isyarat emosional terutama untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, kecemasan, kelelahan, rasa malu, rendah diri, kesepian, atau kesedihan. Trisnawati & Wicaksono, (2021). Situasi stres dapat menyebabkan penurunan nafsu makan atau sebaliknya yang memicu konsumsi makan berlebihan. Mekanisme stres yang memengaruhi pola makan berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh. Kortisol yang diproduksi sebagai reaksi terhadap stres dapat merangsang peningkatan nafsu makan khususnya keinginan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan gula, lemak, dan karbohidrat Azalea & Noerfitri, (2023).

Faktor- faktor yang dapat menyebabkan *emotional eating* antara lain tekanan akademik, konflik interpersonal, depresi dan kecemasan. Tekanan akademik terjadi ketika mahasiswa merasakan beban fisik, mental, dan emosi karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan dan beban akademik yang mereka hadapi salah satu cara sebagai pelampiasan mahasiswa adalah *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* yang berlangsung secara berkepanjangan juga dapat memberikan dampak negatif pada proses belajar mahasiswa. Konsumsi makanan berlebihan dapat mempengaruhi konsentrasi, energi, dan kualitas tidur yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik. Selain itu perilaku *emotional eating* juga dapat memperburuk kondisi mental sehingga dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menghadapi tantangan akademik (Ramadhan 2022).

Penelitian yang dilakukan (Luh et al., 2022) di Universitas Lampung, pada mahasiswa tingkat I, II dan III didapatkan hasil stres sedang sebesar 76,5% pada tingkat I, tingkat II didapatkan stres sedang sebesar 82% dan, tingkat III didapatkan stres sedang sebesar 65.3%. Hasil *emotional eating* didapatkan *emotional eating sedang* sebesar 79,5% pada tingkat I, tingkat II didapatkan *emotional eating* sedang sebesar 84% dan, tingkat III didapatkan *emotional eating* sedang sebesar 68 %. Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat pandemi COVID-19 yang dilihat berdasarkan nilai *-value* Uji Spearman dari penelitian ini adalah 0,00 dengan nilai korelasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*.

Penelitian yang dilakukan (N. Rohmah, 2022) pada mahasiswa gizi Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dominan mengalami stres dalam kategori normal. Dari 34 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori normal, sebanyak 24 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku emotional eating yang rendah dan sebanyak 10 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku emotional eating yang tinggi. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,048 yang mana nilai ini lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang.

Penelitian yang dilakukan (Gryzela & Ariana, 2021). Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar partisipan penelitian mengalami stres kategori sedang, yaitu sebanyak 147 orang (74,24%). Sedangkan partisipan penelitian yang mengalami stres kategori ringan sebanyak 9 orang (4,55%), dan partisipan yang mengalami stres kategori berat sebanyak 42 orang (21,21%). Selain itu, sebagian besar partisipan penelitian mengalami emotional eating kategori sedang, yaitu sebanyak 75 orang (37,88%). Sedangkan partisipan yang mengalami *emotional eating* kategori sangat rendah sebanyak 14 orang (7,07%), kategori rendah sebanyak 49 orang (24,75%), kategori tinggi sebanyak 48 orang (24,24%), dan sangat tinggi sebanyak 12 orang (6,06%). Hasil uji statistik *p value* 0,005. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dan *emotional eating*.

Penelitian yang dilakukan (Rachma et al., 2024) menunjukkan dari 247 orang (100%), 34 orang (13,8%) mengalami stres ringan, 182 orang (73,7%) mengalami stres sedang dan 31 orang (12,6%) mengalami stres berat. Tingkat stres pada penelitian ini didominasi oleh stres sedang, hasil penelitian menunjukkan dari 247 orang (100%), 32 orang (32%) mengalami emotional eating rendah, 182 orang (73,7%) mengalami emotional eating sedang dan 33 orang (13,4%) mengalami emotional eating tinggi. Pada penelitian ini rata rata mahasiswa mengalami emotional eating sedang. Hasil analisis stres dengan emotional eating menunjukkan adanya hubungan signifikan di antara keduanya dengan nilai

$p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres dan *emotional eating* dalam kategori sedang.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti dengan pembagian kuesioner stres dan *emotional eating* kepada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners, D3 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, S1 Fisioterapi, DIV Teknologi Laboratorium Medik, dan DIV Manajemen Informasi Kesehatan, didapatkan hasil pengukuran tingkat stres dari 46 responden, sebanyak 2 orang (4,3%) mengalami stres ringan, 40 orang (87,0) stres sedang, dan 4 orang (8,7%) stres berat. Pengukuran *emotional eating* didapatkan hasil sebanyak 4 orang (8,7%) mengalami emotional eating ringan, 21 orang (45,7) *emotional eating* sedang, 17 orang (37%) *emotional eating* berat, dan 4 orang (8,7) *emotional eating*nya sangat berat. Berdasarkan survey awal yang dilakukan tersebut, didapatkan masalah *emotional eating* yang dapat disebabkan oleh stres.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih dalam mengenai fenomena di kalangan mahasiswa mengenai hubungan stres dengan *emotional eating*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana stres mempengaruhi pola makan dan kesehatan mental mahasiswa, serta faktor-faktor yang memiliki hubungan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri terhadap pola makan dan emosi yang dialami mahasiswa, serta menerapkan teknik manajemen stres seperti meditasi dan olahraga. Mahasiswa dapat mencatat makanan yang dikonsumsi dan perasaan yang dialami untuk mengidentifikasi pemicu *emotional eating*, sambil mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga. Selain itu, mengganti camilan tidak sehat dengan pilihan yang lebih bergizi dan mengalihkan perhatian dari stres melalui hobi positif sehingga dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk makan saat emosional terjadi (Widhiastuti, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *emotional eating* dengan stress pada mahasiswa dengan judul “Hubungan stress dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, yang menjadi rumusan masalah adalah apakah ada hubungan stress dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress dengan *emotional eating* pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Mengidentifikasi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
3. Menganalisis hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang hubungan stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth tahun 2025.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi responden

Memahami hubungan stres dan pola makan, mahasiswa dapat lebih sadar akan emosi dan perilaku mereka sehingga dapat mengambil langkah-langkah untuk mengubah kebiasaan yang tidak sehat.

2. Bagi institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui program pengelolaan stres dan *emotional eating*, yang berpotensi meningkatkan kinerja akademik, menciptakan lingkungan belajar yang positif, mengurangi masalah kesehatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian tentang hubungan stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dengan menjadi dasar untuk studi lanjutan, pengembangan intervensi yang efektif, dan pemahaman lebih dalam tentang perilaku mahasiswa dalam mengelola stres dan pola makan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah perasaan tertekan, perasaan tertekan ini membuat orang mudah tersinggung, mudah marah, dan konsentrasi terhadap pekerjaan menjadi terganggu. Lingkungan bisa menjadi sumber stres bagi orang, karena tuntutan menghadapi keinginan atau target tertentu dan konflik-konflik yang lainnya bisa menimbulkan stres (Widhiastuti, 2020). Stress adalah masalah umum di kalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim, R., & Cahyani, 2021).

2.1.2 Gejala -Gejala Stres

Stres yang berkepanjangan dapat menguras semua energi bagi orang yang terkena stres. Pikiran yang saling bertentangan biasa terjadi selama stres, yang diterjemahkan kedalam ketegangan dan relaksasi alternatif sehingga menyebabkan guncangan pada tangan yang khas dan terkadang seluruh tubuh. Berikut akan dibahas tentang gejala stres mental, emosional, fisik, dan perilaku, yakni sebagai berikut (Ummah, 2019)

1. Gejala Mental

Berikut beberapa indikator stress secara mental:

- a. Ketidakmampuan berkonsentrasi.
- b. Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana.
- c. Kehilangan rasa percaya diri.
- d. Kelelahan yang tidak berarti.
- e. Penyimpangan memori.
- f. Kesulitan dalam membuat penilaian rasional.
- g. Perasaan kurang maksimal di bawah tekanan waktu
- h. Membuat keputusan yang terburu-buru.
- i. Berpikir lengah.
- j. Kecenderungan untuk kehilangan perspektif.
- k. Bingung.
- l. Pelupa.
- m. Kehilangan gairah.
- n. Canggung.
- o. Hilangnya rasa humor.
- p. Pandangan yang kosong.
- q. Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan.
- r. Mudah marah kepada orang lain

1. Gejala Emosional

Berikut beberapa indikator dari stres secara emosional

- a. Kecemasan.
- b. Rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional.
- c. Perasaan putus asa.
- d. Selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam.
- e. Merasa bersalah.
- f. Meningkatnya sinisme.
- g. Agresi yang tidak semestinya.
- h. Merasa depresi.
- i. Mimpi buruk.
- j. Merasa tidak aman
- k. Meningkatnya kemurungan.
- l. Menangis atau bersedih.
- m. Takut akan kritik

2. Gejala Fisik

Berikut beberapa indikator dari stres secara fisik :

- a. Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung).
- b. Pernapasan yang tidak menentu.
- c. Telapak tangan berkeringat.
- d. Jari-jari dingin.
- e. Mulut kering.
- f. Terasa pusing.

- g. Dada nyeri.
- h. Suara bernada tinggi.
- i. Simpul di perut.
- j. Mual (Nausea).
- k. Frekuensi buang air kecil.
- l. Diare.
- a. Rahang kaku.
- b. Kegelisahan.
- c. Tangan gemetar.
- d. Pembekuan darah lebih cepat.
- e. Meningkatnya asam lambung.
- f. Meningkatnya produksi gula darah untuk energi.
- g. Gemuk atau kurus.
- h. Sistem kekebalan tubuh menurun

3. Gejala Perilaku

Berikut beberapa indikator dari stres secara perilaku :

- a. Banyak atau sedikit makan.
- b. Banyak atau sedikit tidur.
- c. Menggigit kuku. 4) Menarik/menjambak rambut.
- d. Penarikan diri secara sosial.
- e. Mengabaikan penampilan atau kebersihan

- f. Mengemudi dengan sembarangan.
- g. Menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir, dan semacamnya.
- h. Berhenti berbicara.
- i. Perilaku obsesif-kompulsif (memeriksa kunci, belanja, atau mencuci yang tidak perlu).
- j. Malas bekerja atau ketidakhadiran.
- k. Ceroboh
- l. Bertindak berlebihan.
- m. Marah yang meledak-ledak.
- n. Tidak dapat mencapai ketenangan

2.1.3 Tingkat stres

Tingkat stres dapat digolongkan menjadi stres normal, stres ringan, stres sedang dan stress berat :

1. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras ketika melakukan bimbingan skripsi maupun ketika akan melakukan persentasi. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap mahasiswa pasti pernah mengalami stres bahkan, sejak dalam kandungan.

2. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap mahasiswa misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik atau revisi skripsi yang menumpuk. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan bahaya.

3. Stres sedang

Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan tidak mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya.

3 Stres berat

Situasi stres yang terjadi beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres berat seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan (Dafitrii & Sundari stth, 2022).

2.1.4 Aspek Fisiologis Stres

Stressor dari lingkungan dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Respon internal dari tubuh untuk melawan stressor dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh disebut dengan sindrom adaptasi umum (general adaptation syndrome), yang terdiri dari tiga fase, yaitu: (Ambasarie, 2021)

1. Fase alarm

Fase saat tubuh menggerakkan sistem saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung dari luar. Pelepasan hormon pada saat kita mengalami emosi yang kuat menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot, dan tekanan darah menguat.

2. Fase penolakan

Fase pada saat tubuh berusaha menolak atau mengatasi stressor yang tidak dapat Dihindari, respon tubuh bisa “fight atau flight”. Pada beberapa kasus, tubuh pada akhirnya akan beradaptasi terhadap stressor dan kembali ke kondisi normal.

3. Fase kelelahan

Fase pada saat stres yang terus berkelanjutan menguras energi tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan pada akhirnya memunculkan penyakit. Individu mulai melemah dan tidak bisa lagi berespon “*fight atau flight*”.

2.1.5 Faktor Faktor Penyebab Stres

Faktor-faktor Stres bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu stres eksternal dan internal. Stres eksternal adalah stres yang sumbernya berasal dari lingkungan sekitar. Hal ini bisa mencakup trauma, pengalaman hidup, atau masalah sehari-hari. Sedangkan stres internal adalah stres yang bersumber dari dalam diri kita sendiri dan merupakan jenis stres yang paling umum. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stress. Debora & Sulisyono, (2021).

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Berikut adalah beberapa faktor internal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

a. Ekspektasi diri

Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.

b. Kesehatan mental

Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.

c. Ekspektasi diri

Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.

d. Kesehatan mental

Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.

e. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.

f. Manajemen waktu yang buruk

Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.

g. Ketidakpastian masa depan

Kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.

h. Perkembangan diri dan identitas

Proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu (Edison, 2023). Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

a. Tekanan akademik

Tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.

b. Masalah keuangan

Keterbatasan finansial dan beban biaya pendidikan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola hutang pendidikan sering kali mengalami tekanan finansial yang berat.

c. Hubungan sosial

Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial, seperti

perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

d. Lingkungan tempat tinggal

Kondisi tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, dapat menyebabkan stres. Lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga dapat meningkatkan tekanan.

e. Lingkungan belajar

Fasilitas belajar yang tidak memadai, seperti perpustakaan yang penuh atau ruang kelas yang bising, dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stres. Lingkungan akademik yang kompetitif juga dapat menambah tekanan.

f. Dukungan sosial yang kurang.

Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stress.

2.1.6 Respon terhadap Stres

Respon terhadap stres adalah reaksi fisik, emosional, dan perilaku tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Respon ini bisa bersifat positif (eustress) atau negatif (distres), tergantung pada intensitas dan lamanya stres tersebut (Usman, 2022).

Berikut adalah beberapa bentuk respon terhadap stres:

1. Perasaan

Respon perasaan yang muncul adalah marah, cemas dan khawatir.

2. Pemikiran ketakutan akan kegagalan

Kecemasan tentang masa depan, dan keinginan yang tak terpuaskan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan, sulit berkonsentrasi dan kehilangan rasa percaya diri merupakan respon pemikiran yang muncul pada seseorang yang mengalami stres akademik.

3. Reaksi tubuh

Kecepatan jantung meningkat, sakit perut, sering sakit, mual, sakit kepala, telapak tangan berkeringat, merasa lelah dan mulut kering merupakan reaksi tubuh seseorang yang mengalami stres akademik.

Hormon kortisol dilepaskan oleh kelenjar adrenal ketika mereka stres, dan itu meningkatkan nafsu makan. Kadar kortisol dan insulin yang tinggi dalam tubuh dapat meningkatkan hormon Ghrelin, yang sering dikenal sebagai "hormon lapar", berperan dalam memberi sinyal ke otak untuk makan, menyimpan kalori dan lemak, serta menyebabkan

penambahan berat badan dan kesulitan menurunkan berat badan (Mulyani, 2021).

2.1.7 Dampak Stres

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditatalaksana akan berdampak pada berbagai organ tubuh. Hal ini disebabkan oleh pengaruh kortisol pada berbagai sistem tubuh Debora & Sulisyono, (2021). Berikut akan dibahas dampak dari stres:

a. Stres dan memori

Ingatan merupakan bagian penting dalam sistem saraf pusat, dibagi menjadi ingatan jangka panjang dan jangka pendek. Ingatan jangka pendek terutama dikendalikan oleh otak bagian depan (frontal) dan samping (parietal), sedangkan ingatan jangka panjang dikendalikan oleh otak besar. Meskipun demikian, kemampuan ingatan total jangka panjang dan jangka pendek serta konversi ingatan jangka pendek menjadi ingatan jangka panjang dikelola oleh hipokampus. Hipokampus merupakan area di otak yang banyak mengandung reseptor glukokortikosteroid dan sensitif terhadap stres. Pada tahun 1968 ditemukan bahwa ada reseptor kortisol dalam hipokampus. Selain itu, amigdala juga memiliki peran penting dalam respon emosi akan suatu ingatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan perubahan struktur hipokampus otak. Perubahan struktural ini antara lain atrofi (pengecilan) otak dan gangguan neurogenesis. Stres kronis juga terbukti menyebabkan penurunan

jumlah dendrit dan neuron, perubahan struktur terminal sinaps, serta penurunan neurogenesis hipokampus. Tingginya hormon stres dapat menyebabkan gangguan ingatan. Pengecilan otak ini disertai dengan efek neurofisiologis, misalnya kelemahan memori verbal. Stres juga memiliki dampak negatif pada kemampuan belajar. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dalam kondisi stres berat, orientasi seseorang terhadap suatu lokasi akan menurun meskipun sudah pernah berada di tempat tersebut sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh steroid adrenal yang menghambat pembentukan ingatan. Stres tidak selalu membuat ingatan menjadi lemah, terkadang terjadi sebaliknya. Ingatan menjadi semakin kuat dan tajam. Hal ini merupakan hal yang luar biasa, dan biasanya terjadi karena seseorang berada dibawah tekanan. Misalnya saat anda menghadapi ujian yang sulit dalam jangka waktu pendek, anda dapat memanggil ingatan dari proses belajar sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa stres akan berdampak pada ingatan. Dampak ini sangat tergantung pada lamanya paparan terhadap stressor dan dapat membawa pengaruh positif maupun negatif Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, (2017).

b. Stres, kemampuan kognitif, dan proses belajar

Kognitif merupakan bagian penting lain dari fungsi otak. Kognisi adalah kemampuan resepsi dan persepsi impuls yang diterima beserta interpreasinya, didalamnya termasuk belajar, pengambilan keputusan, perhatian, dan penilaian. Stres dapat mempengaruhi kognitif tergantung

pada intensitas, durasi, asal, dan besarnya stres. Mirip dengan memori, kognisi juga dikendalikan di hipokampus, amigdala, dan lobus temporal, dampak langsung stres terhadap kemampuan kognitif adalah menurunnya kemampuan kognitif sehingga salah satu cara untuk mencegah penurunan kemampuan kognitif ini adalah melakukan hal yang akan menurunkan stres agar dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Stres akan mengaktifasi sistem fisiologis manusia yaitu sistem saraf otonom, neurotransmitter pusat, sistem neuropeptida, dan aksis hipotalamus pituitari-adrenal. Sistem ini bertanggung jawab langsung terhadap sirkuit persarafan otak dan terkait dengan pemrosesan data. Aktivasi stress akan merangsang pelepasan glukokortikoid, yang akan disebarkan melalui darah sehingga dampaknya pada kemampuan pemrosesan data dan kognitif akan dirasakan dalam jangka waktu yang lama. Paparan terhadap stres dalam jangka waktu lama akan menyebabkan perubahan patofisiologis pada sikap, kognitif, dan mood. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar IL-6 dan kortisol plasma, gangguan kognitif akibat stres dapat bersifat akut (melalui respon katekolamin) dan kronis (melalui respon glukokortikoid). Efek akut ini disebabkan oleh beta adrenergik, sementara respon kronis terjadi karena perubahan genetika yang dipicu oleh steroid. Kesimpulan yang dapat diambil adalah stres dapat memicu gangguan kognitif berat jika terjadi pada paparan yang lama dengan stressor yang berat. Sedangkan stresor ringan dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif, terutama ingatan

verbal dan visual. Setiap orang dapat mengalami respon yang berbeda akibat dari stresor yang dialami

c. Stres dan sistem imun

Hubungan antara stres dan sistem imun sudah lama ditemukan melalui berbagai penelitian. Paparan terhadap stres dalam waktu yang lama dapat menurunkan imunitas tubuh, sehingga lebih rentan menderita penyakit. Pada tahun 200 AC, Aelius Galenus menyatakan bahwa perempuan yang melankolis (memiliki tingkat stres yang lebih tinggi) cenderung terkena kanker dari pada perempuan yang tingkat stresnya rendah dan berpikiran positif. Ini adalah pernyataan pertama yang menghubungkan imunitas tubuh dengan stres. Penelitian tahun 1920 menyampaikan bahwa aktivitas fagositosis pada penderita TBC menurun jika penderita mengalami stres berat. Faktanya, hidup dengan tingkat stres yang tinggi akan meningkatkan resiko menderita TBC karena penurunan sistem imun. Stres dapat mempengaruhi sistem imun melalui proses modulasi di sistem saraf pusat dan neuroendokrin. Saat stres, tubuh merespon dengan melepaskan *corticotropin releasing hormone* (CRH) *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), dan mediator stres lainnya. Penelitian juga menunjukkan bahwa sistem limfatik yang merupakan bagian dari sistem imun juga memegang peranan penting dalam pelepasan mediator stres, yaitu thymopentine, thymopoietin, dan thymosin fraksi yang menyebabkan peningkatan ACTH, Stres juga

dapat memicu malignansi karena depresi sistem imun, instabilitas genetik, serta ekspansi tumor.

d. Stres dan sistem kardiovaskular

Efek akut stres terhadap sistem kardiovaskuler diperantarai oleh sistem saraf simpatis, sistem saraf parasimpatis atau respon vagal yang menurunkan kontraktilitas jantung, vasodilatasi perifer, penurunan frekuensi nadi dan tekanan darah, hingga akhirnya henti jantung. Beberapa kebiasaan buruk yang muncul akibat respon stres antara lain pola makan yang buruk, merokok, dan konsumsi alkohol akan memicu peningkatan kolesterol, tekanan darah, dan pada akhirnya penyakit jantung koroner.

e. Stres dan sistem pencernaan

Pengaruh stres pada sistem pencernaan dapat diklasifikasikan menjadi 6, yaitu gangguan motilitas atau gerakan sistem pencernaan, peningkatan iritabilitas usus, peningkatan sekresi usus, perubahan permeabilitas usus, gangguan aliran darah ke saluran pencernaan, Sistem pencernaan dipersarafi oleh sistem saraf tersendiri. Saraf di saluran pencernaan mirip seperti saraf yang ditemukan dalam sistem saraf pusat dan menggunakan neurotransmitter seperti serotonin untuk berkomunikasi dengan otak. Neuron mendeteksi makanan yang masuk ke saluran pencernaan dan mendigesti makanan yang masuk melalui kontraksi otot. Komunikasi antara usus dan sistem saraf pusat berjalan dua arah, menghubungkan fungsi intestinal saluran pencernaan dengan

kemampuan kognitif dan emosi di pusat otak, ternyata mikroba dalam usus juga berperan dalam interaksi ini, sehingga ada hubungan antara otak saluran pencernaan-mikroba. Stres berpengaruh terhadap keinginan makan seseorang dengan cara yang berbeda. Ada yang semakin tinggi nafsu makannya selama stres, ada yang tidak nafsu makan sama sekali. Jika penurunan nafsu makan disertai dengan konsumsi alkohol atau merokok, dapat menyebabkan nyeri lambung atau Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Stres berat juga dapat menyebabkan kembung, mual, muntah. Stres kronis dapat menyebabkan penurunan berat badan secara drastis.

f. Stres dan sistem endokrin

Stres dan sistem endokrin memiliki hubungan dan dampak yang luas. Di satu sisi, stres memiliki dampak pada aktivitas sistem endokrin, disisi lain sistem endokrin juga memiliki dampak terhadap respon yang dimunculkan akibat stres. Stres dapat mengaktifkan atau mengubah aktivitas sistem endokrin di hipotalamus, pituitari, kelenjar adrenal, sistem adrenergik, gonad, tiroid, dan pankreas. Kita tidak dapat memisahkan stres dengan sistem endokrin.

g. Stres dan gangguan tidur

Stres dan tidur memiliki hubungan yang erat satu sama lain. Stres yang berkepanjangan dapat memicu rendahnya kualitas tidur dan kesulitan tidur, gangguan tidur kronis juga dapat memicu stres baru dan jika mekanisme kopingnya buruk, akan memunculkan lingkaran setan diantara keduanya. Mediator stres (corticotrophin releasing hormone), kortisol, dan norepinefrin menekan sistem tidur dan menyebabkan insomnia atau somnolen pada siang hari. Ketidacukupan tidur pada malam hari dan tidur berlebihan pada siang hari akan menyebabkan gangguan fungsi tubuh, gangguan ini akan menyebabkan gangguan mental dan fisik. Masalah kesehatan sekunder yang muncul (kelelahan, pusing, gangguan pencernaan, penurunan imunitas karena infeksi, dsb) juga akan mempengaruhi kualitas tidur (Fiqih & Ratnawati, 2023).

h. Stres dan gangguan makan

Stres dapat menyebabkan seseorang emotional eating. Hal tersebut terjadi jika seseorang memanifestasikan stres dengan makanan walaupun ketika kondisi sedang tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan makan secara terus menerus. Aktivitas tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan sebagai peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai reward untuk diri sendiri.

i. Stres dan sistem musculoskeletal

Sistem saraf parasimpatis akan mengalami kontraksi saat seseorang menghadapi respon stres. Stres kronis akan menyebabkan kontraksi otot yang berkepanjangan sehingga meningkatkan keluhan ketidaknyamanan otot dalam jangka waktu panjang. Beberapa keluhan yang muncul antara lain sakit kepala, fibromialgia (kekakuan) terutama pada otot bahu dan leher. Beberapa penyakit autoimun seperti rematoid arthritis, ankilosis spondilitis, dan osteoarthritis juga dapat muncul karena terpicu oleh stres sebagai akibat respon inflamasi berlebihan dan munculnya radikal bebas akibat stres.

j. Stres dan sistem respirasi

Berbagai pengalaman emosional dan fisik merupakan stressor yang dapat meningkatkan frekuensi pernafasan, misalnya rasa gembira, takut, paparan suhu dingin yang lama, panas, hipoksia, dan nyeri berat. Penyesuaian frekuensi pernafasan pada kondisi ini secara fisiologis terjadi pada semua orang. Tetapi pada orang dengan masalah pernafasan (*Chronic obstructive pulmonary disease, Tuberkulosis*) penyesuaian peningkatan frekuensi pernafasan akibat stres tentu akan menjadi beban tersendiri. Terutama jika stres sendiri dapat memicu penurunan sistem imun manusia.

k. Stres dan sistem respirasi

Berbagai pengalaman emosional dan fisik merupakan stressor yang dapat meningkatkan frekuensi pernafasan, misalnya rasa gembira, takut, paparan suhu dingin yang lama, panas, hipoksia, dan nyeri berat. Penyesuaian frekuensi pernafasan pada kondisi ini secara fisiologis terjadi pada semua orang. Tetapi pada orang dengan masalah pernafasan (*Chronic obstructive pulmonary disease, Tuberkulosis*) penyesuaian peningkatan frekuensi pernafasan akibat stres tentu akan menjadi beban tersendiri. Terutama jika stres sendiri dapat memicu penurunan sistem imun manusia.

l. Stres dan sistem respirasi

Berbagai pengalaman emosional dan fisik merupakan stressor yang dapat meningkatkan frekuensi pernafasan, misalnya rasa gembira, takut, paparan suhu dingin yang lama, panas, hipoksia, dan nyeri berat. Penyesuaian frekuensi pernafasan pada kondisi ini secara fisiologis terjadi pada semua orang. Tetapi pada orang dengan masalah pernafasan (*Chronic obstructive pulmonary disease, Tuberkulosis*) penyesuaian peningkatan frekuensi pernafasan akibat stres tentu akan menjadi beban tersendiri. Terutama jika stres sendiri dapat memicu penurunan sistem imun manusia.

m. Stres dan sistem reproduksi

Pada wanita, stres dapat menyebabkan perubahan siklus dan periode menstruasi, sehingga memicu peningkatan nyeri menstruasi. Selama periode menstruasi, terjadi perubahan fisiologis pada tubuh wanita antara lain retensi cairan, perut kembung, kram abdomen, dan perubahan mood,

kondisi ini diperparah oleh stres yang sedang dialami dan belum tentu proses penyesuaian diri berjalan dengan mudah. Penyakit sistem reproduksi seperti *polycystic ovarian syndrome* (PCOS) dan infeksi virus herpes simpleks dapat muncul akibat stres yang berkepanjangan. Wanita yang mengalami stres pada saat hamil cenderung berkembang menjadi depresi dan kecemasan pada saat yang bersamaan. Hal ini akan berdampak pada anak yang dikandung. Wanita yang berada dalam periode menopause dan dalam kondisi stres berat juga mengalami dampak yang lebih berat. Gejala yang dirasakan saat menopause akan semakin berat karena pengaruh stres Mesvani & Goyal, n.d (2020).

2.1.8 Pengukuran Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *depression anxiety stress scale* (DASS). *Depression anxiety stress scale* (DASS) adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional. *Depression anxiety stress scale* (DASS) bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres. Kuesioner *depression anxiety stress scale* (DASS) dapat digunakan untuk segala budaya, umur, dan subyek yang sehat maupun subyek sakit (Maulana & Iswari, 2020).

2.2 *Emotional Eating*

2.2.1 Defenisi *Emotional Eating*

Emotional Eating merupakan suatu perilaku dimana seseorang tidak dapat mengontrol, termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang. Pada saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. (Novianti, 2024). Kebiasaan makan ada mencakup tiga spekulasi: makan berlebih (*emotional eating*), makan di luar (*external eating*), dan makan terbatas (*restrained eating*). Makan berlebihan (*emotional eating*) terjadi dikarenakan seseorang makan untuk menyesuaikan diri dengan perasaan negatifnya alih-alih memenuhi keinginannya (Nurdiani et al., 2023).

2.2.2 Dimensi *Emotional Eating*

Sudut pandang *emotional eating* yang ada pada alat ukur Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al., (1986), memiliki dua sudut pandang yaitu makan sebagai respon terhadap sentiment yang menyebar (sebagai peredam emosi) dan yang lainnya adalah makan sebagai (respons) sebagai berikut :

1. Sebagai cara untuk meredam emosi

Makan berlebihan adalah teknik untuk meredam emosi ,misalnya makan sambil merasa lelah,makan karena pada dasarnya tidak ada yang perlu dilakukan, atau makan karena merasa sendiri.

2. Menanggapi emosi yang jelas

Makan berlebihan dipahami sebagai makan yang mencatat emosi yang jelas misalnya ketika kita makan saat kita putus asa, marah atau kecewa.

3. *Happines* (kebahagiaan)

Happines adalah kebahagiaan yang merupakan pengungkapan emosi yang diinginkan, baik emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Tamir *et al.*, 2017). Kebahagiaan juga keadaan psikis yang positif karena kepuasan hidup tinggi, efek positif dan efek negatif rendah. Emosi positif seperti bahagia dapat mempengaruhi perilaku makan individu, saat individu mengalami emosi gembira akan terjadi peningkatan makan hedonis atau kecenderungan makan untuk menikmati makanan.

4. *Sadness* (kesedihan)

Sadness atau kesedihan adalah perasaan dasar yang bersifat negatif karena mengalami pemisahan atau hilangnya ketertarikan. Kesedihan berkaitan dengan ketidakberdayaan yang dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan tidak sehat pada individu, tetapi dapat menurun jika individu memiliki kontrol polihan dalam dirinya. *Sadness* merupakan salah satu emosi negatif.

5. *Anger* (kemarahan)

Anger merupakan salah satu emosi negatif. *Anger* atau kemarahan adalah reaksi terhadap suatu hambatan karena mengalami kegagalan akan suatu usaha. Saat marah individu dapat mengalami peningkatan makan secara impulsif atau makan terlalu cepat, tidak teratur dan ceroboh yang diarahkan pada jenis makanan apapun Al Baqi (2015).

6. *Anxiety* (kecemasan)

Anxiety atau kecemasan merupakan bentuk pertahanan diri pada ancaman ketidakberdayaan, kurang pengendalian diri, hilangnya harga diri, gagal mempertahankan atau perasaan terkucilkan. Ketika menanggapi rasa cemas beberapa individu menjadi tidak sadar mengalami perilaku makan yang tidak stabil atau *emotional eating* Asnuddin dan Sanjaya, (2018). Kecemasan berkaitan dengan stres tinggi karena gairah emosi yang tinggi, seperti takut dan memunculkan perubahan perilaku makan.

2.2.3 Respon Fisiologis *Emotional Eating*

Perilaku *emotional eating* adalah makan berlebihan secara emosional pada seseorang yang berkembang sebagai akibat dari manajemen stres yang tidak efisien dan bukan karena mereka lapar secara fisiologis melainkan dalam upaya untuk merasa lebih baik secara emosional. Ini hasil dari dorongan seseorang untuk makan makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh tingginya jumlah hormon kortisol. Hormon ini dalam jumlah yang banyak menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak insulin, leptin, dan sistem neuropeptida.

Menyebabkan otak merasa lapar dan menyebabkan orang memilih makanan tinggi lemak dan gula, yang jika dikonsumsi berlebihan akan berakibat dalam peningkatan lemak tubuh (Luh et al., 2022).

Perilaku makan adalah kebiasaan yang berulang, otak mengingat sejumlah besar nutrisi (karbohidrat, protein, dan lemak) yang masuk kedalam tubuh serta aroma dan rasa makanan. Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, tubuh sudah mengetahui bahwa makanan boleh dimakan lagi. Waktu makan juga bisa diulang, misalnya jika kita sering terbangun di tengah malam untuk makan, kita mungkin akan melanjutkan perilaku tersebut (Asiah, 2015).

Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, rasa kenyang setelah makan dan bahkan di antara waktu makan dapat diubah. Seseorang dapat memilih apakah akan langsung makan sekali dengan porsi besar atau dengan porsi kecil, namun frekuensinya lebih sering. Jumlah hormon insulin dan leptin yang diproduksi oleh pankreas dan jaringan lemak, masing-masing berhubungan langsung dengan kadar lemak tubuh. Kadar leptin dan insulin juga akan meningkat jika kandungan lemak tubuh tinggi. Otak menerima pesan dari leptin dan insulin tingkat tinggi, yang memerintahkan tubuh untuk berhenti makan dan sebaliknya (Asiah, 2015).

2.2.4 Faktor Penyebab *Emotional Eating*

1. Genetik

Faktor genetik yang berhubungan dengan respon *Hipotalamus Pituitari Adrenal* (HPA) terhadap stres melalui sekresi kortisol, melalui sistem yang disebut sistem otak serotonergik. Dalam sistem otak serotonergik, harus mengontrol sekresi serotonin untuk menjaga rasa lapar dan berat

badan, ketika sistem serotonergik otak terganggu, seperti ketika terjadi mutasi pada gen alel 5, sekresi serotonin berkurang, yang mengakibatkan perasaan depresi dan perilaku *emotional eating*. (Nadhilah & Rini, 2023)

2. Stres

Stres dapat membuat Anda lapar secara fisik maupun mental. Tubuh kita menciptakan hormon stres kortisol ketika kita terusmenerus stres, yang biasa terjadi dalam masyarakat kita yang kacau dan serba cepat. Kortisol, hormon stres, menyebabkan keinginan untuk makanan asin, manis, dan gorengan, yang semuanya membawa energi dan kesenangan. Semakin stres tak terkendali dalam hidup seseorang, semakin besar kemungkinan seseorang untuk mencari bantuan emosional melalui makanan.

3. Stuffing emotion

Kemarahan, ketakutan, kesedihan, kecemasan, kesepian, kebencian, dan rasa malu adalah beberapa emosi yang dapat dibungkam atau dikurangi untuk sementara waktu dengan makan. Makanan dapat digunakan untuk mematikan rasa sakit yang tidak ingin kita rasakan.

4. Kebosanan atau perasaan hampa

Makanan adalah cara untuk mengisi mulut dan waktu, dan makan adalah cara untuk menghilangkan kebosanan atau mengisi lubang hidup.

5. Kebiasaan masa kecil

Pertimbangkan kenangan makanan masa kecil anda, seperti ketika orang tua memberikan kita es krim untuk perilaku yang sangat baik, memesan pizza ketika akan memiliki nilai rapor yang bagus atau menyajikan coklat saat sedang sedih. Ini adalah kecenderungan yang banyak orang bawa hingga dewasa.

6. Pengaruh sosial

Meskipun bersosialisasi dengan orang lain sambil makan adalah cara yang bagus untuk melepaskan stres, itu juga dapat menyebabkan stres berlebihan. Sangat mudah untuk makan terlalu banyak hanya karena makanan tersedia atau karena orang lain juga tersedia. Makan berlebihan didorong oleh keluarga atau teman, dan mudah untuk bergabung dengan kelompok (Smith et al., 2020).

Kecenderungan untuk mengonsumsi sebagai respons terhadap emosi baik dan negatif. Kecemasan, kemarahan, melankolis, dan keadaan emosional lainnya diketahui menyebabkan hilangnya nafsu makan. Orang dengan gangguan *emotional eating*, di sisi lain, mungkin memiliki nafsu makan yang tak terpuaskan dalam situasi yang sebanding. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai keadaan. Namun, dampak langsung emosi terhadap pola makan sulit diprediksi., suasana hati dan sifat individu dapat mempengaruhi hubungan antara kebiasaan makan dan emosi.. Teori psikosomatik yang menghubungkan pesta makan dengan kelaparan ilusi, adalah salah satu dari hipotesis ini. Menurut anggapan ini, orang yang diuji tidak menyadari rasa lapar atau kenyang mereka. Orang-orang ini mengambil makanan sebagai respons terhadap emosi mereka daripada nafsu

makan mereka, yang dipicu oleh sensasi internal seperti rasa lapar dan kenyang. Selain itu, mereka membutuhkan isyarat eksternal untuk menentukan kapan dan berapa banyak makanan yang harus diambil karena mereka tidak memiliki stimulus pemrograman internal yang benar (Nadhilah & Rini, 2023).

2.2.5 Dampak *Emotional Eating*

Emotional eating dapat berakibat buruk bagi kesehatan, karena baik perempuan maupun laki-laki cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan berkalori tinggi ketika seseorang mengalami *emotional eating* dan apabila dilakukan secara berlebihan dapat mengakibatkan berat badan berlebih atau bahkan obesitas dan memiliki masalah kesehatan secara umum (Irzanti et al., 2023).

Emotional eating cenderung tidak sehat karena makanan yang biasanya dipilih untuk memperbaiki suasana hatinya adalah jenis yang berkalori tinggi atau biasa disebut dengan comfort food, seperti es krim, kue, cokelat, keripik, dll. Namun, makanan dengan label 'comfort food' biasanya memiliki kandungan lemak, garam, dan gula (GGL) yang cukup tinggi sehingga perilaku emotional ini dalam waktu berkepanjangan dapat berujung pada penyakit - penyakit degeneratif meliputi stroke, diabetes mellitus, jantung, kanker hingga kematian (Eka et al., 2024).

2.3 Mahasiswa

2.3.1. Defenisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang

menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Tittandi, 2022).

2.3.2 Kondisi yang Menyebabkan Mahasiswa Stres dan *Emotional Eating*

1. Tekanan akademik

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, dan tenggat waktu, dapat menyebabkan stress yang besar. Hal ini sering kali memicu perilaku makan emosional sebagai cara untuk mengatasi tekanan tersebut.

2. Kurangnya manajemen waktu

Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik mungkin merasa kewalahan dengan beban kerja mereka, yang dapat menyebabkan stres dan pola makan yang tidak teratur.

3. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti minimnya dukungan dari teman atau keluarga, dapat meningkatkan perasaan stress dan mendorong perilaku makan emosional.

4. Kebiasaan hidup yang tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat, seperti kurang tidur, kurang berolahraga, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji, dapat memperburuk kondisi stress dan meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *emotional eating*.

5. Persepsi diri dan citra tubuh



Banyak mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan atau citra tubuh tertentu, yang dapat menyebabkan stress dan perilaku makan yang tidak sehat Surakarta, (2024).

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

2.3.3. Cara Mengelola Stres pada Mahasiswa

Banyak cara yang ditawarkan para ahli untuk mengelola dan mengatasi stres agar tidak berdampak negatif pada individu yang mengalaminya. Berikut ini akan diuraikan beberapa strategi yang bersifat psikologis untuk mengelola stres. Bunyamin, (2021)

1. Doa

Doa juga sangat baik untuk menenteramkan jiwa yang mengalami tekanan, bila seseorang berdoa, dia menyadari atas segala kelemahan manusia, menyadari dirinya sebagai makhluk lemah yang memiliki keterbatasan, orang yang berdoa sangat sadar atas kebesaran dan kemahakuasaan Allah sebagai pencipta seluruh makhluk yang ada di atas bumi ini, kepada Allah pula tertuju seluruh pengharapan untuk memenuhi segala kebutuhan, dan menyelesaikan segala masalah yang dihadapi manusia. Dengan demikian, berdoa akan memberi dampak ketenangan karena seluruh hidup telah dipasrahkan kepada Tuhan. untuk memberikan yang terbaik menurut penilaian Tuhan yang mahakuasa. Banyak bukti empiris yang menunjukkan peran doa dalam menenteramkan jiwa dan membantu mempercepat kesembuhan penyakit fisik.

2. Manajemen Stres

Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, mengevaluasi proses dan hasil dari apa yang dilakukan akan membantu menyelesaikan tugas dan pekerjaan yang

telah direncanakan secara efektif dan efisien sehingga dapat terhindar dari deadline waktu yang sering menyebabkan seseorang bekerja dalam tekanan sehingga tidak mencapai hasil yang baik bahkan gagal menyelesaikan tugas.

3. Relaksasi

Relaksasi dewasa ini menjadi salah satu alternatif pendekatan psikologis yang banyak digunakan dalam mengelola stres dan kecemasan, baik sebagai terapi tersendiri atau bagian dari suatu terapi yang bersifat holistik. Praktek relaksasi yang dilakukan orang bervariasi, tetapi memiliki tujuan yang sama, yaitu menghasilkan dampak untuk menghilangkan gejala stres yang ditandai dengan melambatnya pernafasan, menurunnya tensi darah.

2.3.4 Cara Mengelola Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Mengelola perilaku emotional eating pada mahasiswa memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan kesadaran diri, teknik relaksasi, dukungan sosial, pola makan sehat, dan pengembangan kebiasaan positif. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengatasi emosi mereka tanpa harus bergantung pada makanan sebagai pelarian. (Ningtyas & Isaura, 2024).

1. Meningkatkan kesadaran diri

Meningkatkan kesadaran diri adalah langkah pertama yang penting dalam mengelola emotional eating. Mahasiswa perlu mengenali pemicu emosional yang mendorong mereka untuk makan, seperti stres,

kecemasan, atau kesedihan. Dengan mencatat perasaan dan situasi yang terjadi sebelum mereka makan, mahasiswa dapat memahami pola makan mereka dengan lebih baik. Menggunakan jurnal untuk mencatat makanan yang dikonsumsi, waktu, dan emosi yang dirasakan dapat membantu mereka menyadari hubungan antara emosi dan kebiasaan makan.

2. Teknik relaksasi

Teknik relaksasi seperti meditasi dan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi yang mendasari perilaku makan mereka. Dengan berlatih *mindfulness*, mahasiswa dapat belajar untuk lebih hadir dalam momen dan mengontrol dorongan untuk makan sebagai respons terhadap emosi. Selain itu, olahraga juga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, karena aktivitas fisik dapat memicu pelepasan endorfin yang membuat mereka merasa lebih baik.

3. Mencari dukungan sosial

Mencari dukungan sosial sangat penting dalam mengatasi emotional eating. Mahasiswa dapat bergabung dengan komunitas atau kelompok yang memiliki minat yang sama, seperti kelompok olahraga atau klub hobi untuk mengurangi perasaan kesepian dan stres. Jika perilaku makan emosional menjadi masalah yang serius, mencari bantuan dari konselor atau psikolog juga bisa menjadi langkah yang baik, karena terapi dapat membantu mereka mengatasi masalah emosional yang mendasari perilaku makan.

4. Mengembangkan pola makan sehat

Mengembangkan pola makan yang sehat dan teratur dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan untuk makan secara emosional.

Mengatur waktu makan yang konsisten dan memilih makanan yang lebih sehat, seperti buah, sayuran, dan protein tanpa lemak, dapat membantu menjaga kestabilan energi dan suasana hati. Makanan sehat juga memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mengatasi stres.

5. Membangun kebiasaan positif

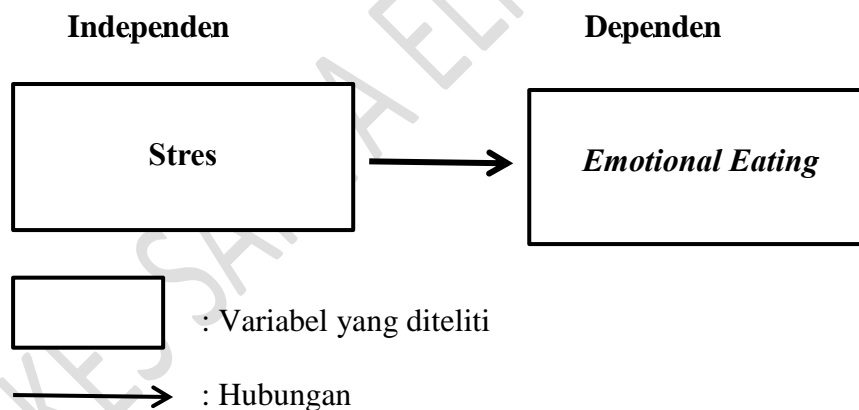
Membangun kebiasaan positif seperti melakukan hobi atau aktivitas yang disukai dapat membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari makanan. Menggambar, menulis, atau bermain musik adalah beberapa contoh aktivitas yang dapat mengurangi kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi. Selain itu, meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi dan dampak makanan terhadap kesehatan mental dapat membantu mahasiswa membuat pilihan yang lebih baik dan lebih sadar akan apa yang mereka konsumsi.

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka berpikir yaitu kerangka kerja yang dibuat untuk menjelaskan bagaimana variabel berhubungan satu sama lain serta membantu peneliti menghubungkan temuan penelitian terhadap teori yang ada. Nursalam, (2020). Kerangka konsep dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan perilaku *emotional aating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

3.1. Kerangka Konseptual Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.



3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Oleh karena itu, perumusan hipotesis menjadi sangat penting dalam sebuah penelitian. Maka Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat hubungan stres dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah cara sistematis yang digunakan untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian. Dalam desain penelitian dimuat aturan yang harus dipenuhi dalam seluruh proses penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis rancangan penelitian ini adalah non-eksperimen dengan menggunakan desain penelitian korelasi dengan metode pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu Nursalam,(2020). Rancangan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan stres dengan perilaku *emotional aating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Yusri, (2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat 1 dari semua Program Studi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada bulan maret 2025



berjumlah 211. Prodi S1 Keperawatan berjumlah 118 orang, Manajemen informasi kesehatan

berjumlah 13 orang, Teknologi Laboratorium Medik berjumlah 22 orang, D3 Keperawatan 22 orang, S1 Fisioterapi 6 orang, S1 Gizi 8 orang, dan S1 Kebidanan 22 orang, sisa responden 165 orang dikarenakan 46 orang menjadi responden data awal peneliti. (BAAK, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan).

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sub kelompok dari populasi yang direncanakan, diteliti untuk mengeneralisasikan kesimpulan dari penelitian Yusri,(2020). Dalam penelitian ini sampel dihitung menggunakan Rumus Slovin (1960) yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Na^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

a= Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolelir =10%

Berdasarkan rumus di atas sampel yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu :

$$n = \frac{165}{1+165(0,01)^2}$$

$$n = \frac{165}{2,65}$$

$$n = 62 \text{ Sampel.}$$

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *non probability sampling* dengan metode *Simple random sampling*, dalam menentukan sampel, peneliti mengambil wakil -wakil dari tiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada didalam masing masing kelompok tersebut Sugiyono, (2023). Menentukan besar atau jumlah sampel yang akan diambil dari setiap kelas digunakan secara *proportional* sehingga dapat mewakili setiap kelas. Rumus *proportional* adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah siswa perkelas}}{\text{Total populasi}} \times \text{Jumlah Sampel}$$

Tabel 4.1 Pengambilan Sampel Secara *Proportional*

No	Prodi Mahasiswa tingkat I	Perhitungan	Jumlah
1.	D3 Keperawatan	$\frac{16}{165} \times 62$	6 orang
2.	S1 Keperawatan	$\frac{98}{165} \times 62$	36 orang
3.	S1 Kebidanan	$\frac{16}{165} \times 62$	6 orang
4.	S1 Gizi	$\frac{6}{165} \times 62$	2 orang
5.	DIV Teknologi Laboratorium Medik	$\frac{16}{165} \times 62$	6 orang
6.	DIV Manajemen Informasiesehatan	$\frac{9}{165} \times 62$	4 orang
7.	S1 Fisioterapi	$\frac{4}{165} \times 62$	2 orang
	Total	62 sampel	

Sampel penelitian ini diambil dari populasi dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tingkat 1 Program Studi S1 keperawatan, S1 kebidanan, S1 Fisioterapi, S1 Gizi, DIV Teknologi Informasi Kesehatan, DIV Manajemen Informasi Kesehatan, dan D3 Keperawatan terdaftar di PDDikti dan aktif dalam pembelajaran.
- b. Bersedia menjadi responden dan mampu bekerja sama (kooperatif)

2. Kriteria eksklusi

- a. Mahasiswa tidak bersedia sebagai responden disebabkan alasan pribadi.
- b. Responden sakit pada saat penelitian.

4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Setiawan, 2021).

1. Variabel independent

Variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain.

Suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu dampak pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain Nursalam, (2020). Variabel independen pada penelitian ini adalah stres.

2. Variabel dependen

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, disebut variabel terikat karena variabel ini dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas/variabel independen Setyawan, (2021). Dalam penelitian ini variabel dependen adalah *emotional eating*.

4.3.2 Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Dalam pembuatan definisi operasional selain memuat tentang pengertian variabel secara operasional juga memuat tentang cara pengukuran, hasil ukur, dan skala pengukuran (Anggreni, 2022). Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup variabel, menyamakan persepsi sehingga memudahkan serta menjaga konsistensi peneliti dalam melakukan pengumpulan, pengukuran dan analisis data menjadi efisien. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Stres

Stres adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang tidak menyenangkan dan mengganggu aktifitasnya. ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya akan merespons dengan cara fisik dan emosional, yang dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

2. *Emotional eating*

Emotional eating adalah kecenderungan makan berlebihan sebagai mekanisme dalam mengelola dan meredakan emosi negatif seperti putus asa, cemas dan stres dalam perkuliahan.

Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Stress	Stres adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang tidak menyenangkan dan mengganggu aktifitasnya.	1. Psikologi 2. Fisik	Kusioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond, 1995)	Ordinal	1. Normal =0-14 2. Ringan =15-28 3. Berat =29-42
<i>Emotial Eating</i>	Kecendreungan makan berlebihan sebagai mekanisme dalam mengelola dan meredakan emosi negatif seperti putus asa, cemas ,dan stres dikenal dengan <i>emotional eating</i>	1. Emosi negatif 2. Situasi sosial dan psikologis 3. Mekanisme koping 4. Kehilangan kontrol	Kuesioner <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ) (Van Strien et al, 1986)	Ordinal	1.Normal =0-40 2.Ringan = 41-80 3.Berat = 81-120

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian. Instrumen dalam penelitian kuantitatif sangat berpengaruh karena menggunakan instrumen yang tepat akan dapat mengukur variabel yang akan diamati oleh peneliti (Sugiyono, 2023). Instrumen penelitian yang digunakan dibuat dalam bentuk angket/kuesioner untuk mendapatkan informasi dan data dari responden. Kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data atau yang disebut sebagai instrumen penelitian kuantitatif (Anggreni, 2022). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Kuesioner Stres (*Depression Anxiety Stress Scale*)

Kuesioner yang digunakan adalah *depression anxiety stress scale* (DASS) yang diadopsi dari penelitian (Maulana & Iswari, 2020). Terdiri atas 14 pernyataan. Sebelum mengisi kuesioner ini responden akan mengisi data demografi, nama inisial, umur, dan jenis kelamin, Program Studi. Dimana indikatornya adalah Stres normal: 0-14, Stres ringan: 15-28, Stres berat: 29-42 dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban Selalu = 3, Sering = 2, Kadang-kadang = 1, dan Tidak pernah = 0. Skala ukur yang digunakan pada variabel ini adalah skala norma ordinal, dengan menggunakan rumus rentang kelas sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = 42 - 0$$

$$\frac{\quad}{3}$$

$$P = 14$$

Keterangan : Stres normal 0 – 14

Stres ringan 15 – 28

Stres berat 29 – 42

2. Kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *dutch eating behavior questionnaire (DEBQ)* yang diadopsi dari penelitian (Rika Widianita, 2023) terdiri atas 24 pernyataan. Sebelum mengisi kuesioner ini responden akan mengisi data demografi, nama inisial, umur, dan jenis kelamin, dan Program Studi. Dimana indikatornya adalah Normal: 0-40, Ringan: 41-80, Berat: 81-120, dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban Sangat Sering = 5, Sering = 4, Terkadang = 3, Jarang = 2, Tidak Pernah = 1.

Skala ukur yang digunakan pada variabel ini adalah skala norma ordinal, dengan menggunakan rumus rentang kelas sebagai berikut :

$$P = \text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}$$

Banyak kelas

$$P = 120 - 0$$

$$\frac{\quad}{3}$$

$$P = 40$$

Keterangan : Normal 0 – 40

Ringan 41 – 80

Berat 81– 120

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Lokasi Penelitian akan di laksanakan di kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 yang terletak di Jl Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang. Alasan memilih tempat penelitian ini karena selain memiliki lingkungan akademik yang mendukung, kemudahan akses dan izin yang diberikan pihak institusi sangat membantu kelancaran proses pengumpulan data. Selain itu, kampus ini memiliki populasi mahasiswa yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, sehingga mempermudah dalam memperoleh data yang representatif. Keberadaan fasilitas dan sarana pendukung seperti ruang kelas, asrama, serta layanan mahasiswa juga memberikan konteks nyata terhadap permasalahan yang diteliti. Dengan demikian, pemilihan lokasi ini dinilai strategis untuk memperoleh hasil penelitian yang valid dan relevan.

4.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian di laksanakan pada bulan April sampai Mei Tahun 2025.

Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Penelitian yaitu April – Juni 2025

No	Tanggal	Kegiatan
1	24 – 28 Februari 2025	Pengajuan Judul dan ACC judul
2	28 Februari – 25 Maret 2025	Penyusunan Proposal
3	20 Maret 2025	Survei Awal
4	26-28 Maret 2025	Ujian Seminar Proposal
5	29 Maret – 28 April 2025	Perbaikan Proposal
6	17 Mei 2025	Etik Penelitian
7	19 Mei 2025	Izin Penelitian
8	20 – 30 Mei 2025	Penelitian
9	03 – 12 Juni 2025	Pengolahan Data
10	12-17 Mei 2025	Penyusunan Laporan Penelitian
11	23 Juni 2025	Sidang Hasil Penelitian
12	21-31 Juni 2025	Perbaikan Laporan Penelitian
13	30 Agustus 2025	Publikasi

4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1 Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dimulai dengan pengambilan data sekunder dan dilanjutkan dengan pengambilan data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Data primer dalam penelitian ini adalah semua data yang diperoleh menggunakan lembar kuesioner. Data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumentasi. Pengumpulan data dimulai dengan mengajukan surat permohonan kepada ketua prodi semua jurusan dan dengan persetujuan ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025, setelah mendapatkan izin, penulis melakukan pendekatan kepada

semua prodi mahasiswa tingkat 1, selanjutnya menjelaskan kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat penelitian, dan prosedur pengisian kuesioner melalui gogle form, kemudian menyampaikan kepada calon responden untuk mengisi formulir persetujuan *informed consent*, dan membagikan kuesioner kepada responden untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan yang tertera di kuesioner tersebut.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk memecahkan masalah penelitian. (Adhi et al., 2020). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner wawancara dan membagikan kuesioner.

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berisi pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Yusri, 2020).

2. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi antara pewawancara dan narasumber yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi, pendapat, atau pengalaman dari narasumber. Wawancara dapat dilakukan dengan berbagai format, seperti terstruktur, semi-terstruktur, atau tidak

terstruktur, dan penting untuk mendengarkan dengan aktif agar informasi yang diperoleh akurat dan relevan (Yusri, 2020)

4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas

1. Uji validitas

Validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Jadi validitas lebih menekankan pada alat pengukuran atau pengamatan. (Nursalam, 2020). Penelitian ini tidak melakukan uji validitas secara langsung karena menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS) yang telah dikembangkan oleh (Lovibond, 1995), dan telah digunakan serta diuji validitasnya dalam penelitian sebelumnya. Uji validitas kuesioner ini salah satunya dilakukan oleh (Maulana & Iswari, 2020). Hasil uji validitas diperoleh melalui perbandingan antara nilai r -hitung dan r -tabel, dengan ketentuan bahwa item dinyatakan valid apabila r -hitung $>$ r -tabel. Dalam penelitian tersebut, jumlah responden uji coba sebanyak 30 orang, sehingga derajat kebebasan (df) = $n - 2 = 28$. Dengan tingkat signifikansi 5%, diperoleh nilai r -tabel sebesar 0,37, dan seluruh item dalam kuesioner DASS dinyatakan valid.

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam

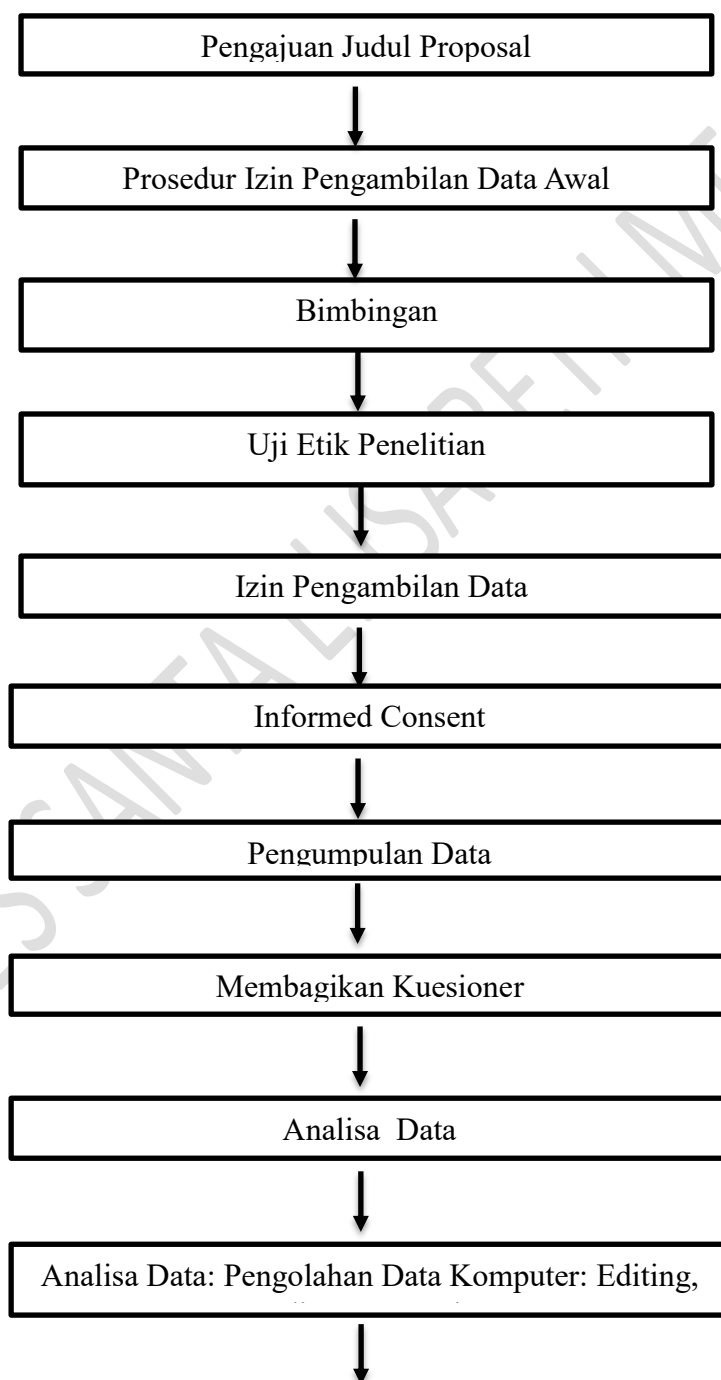
waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan yang penting dalam waktu yang bersamaan.(Nursalam, 2020). Penelitian ini tidak menggunakan uji reliabilitas, karena menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh (Van Strien et al, 1986) telah terbukti memiliki reliabilitas yang tinggi berdasarkan nilai Cronbach's Alpha, yaitu sebesar 0,95 untuk *restrained eating*, 0,94 untuk *emotional eating*, dan 0,81 untuk *external eating*, yang menunjukkan bahwa seluruh subskala pada kuesioner ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian ini..

4.7 Kerangka Operasional

Kerangka operasional adalah langkah penting dalam penelitian yang bertujuan untuk menjabarkan konsep-konsep abstrak menjadi variabel-variabel yang dapat diukur secara empiris. Hal ini dilakukan dengan mengidentifikasi indikator-indikator spesifik yang mencerminkan setiap variabel, sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisis data secara sistematis (Sugiyono, 2023).

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Hubungan Stres dengan Perilaku Emotional

Eating pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



Seminar Hasil

4.8 Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data terkumpul, diolah sedemikian rupa sampai pada kesimpulan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain Nursalam, (2020)

1. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel. Dalam penelitian ini, analisa univariat meliputi distribusi data dari responden berdasarkan demografi yaitu usia, dan jenis kelamin.

2. Analisa bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk memperoleh gambaran setiap variabel distribusi frekuensi dan presentasi variabel independen dan dependen yang diteliti. Yusri, (2020). Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan stres dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat adalah Uji *chi-square* tingkat kepercayaan 95% *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).

4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan seperangkat prinsip moral dan norma yang harus dijunjung tinggi oleh peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian, baik terhadap subjek penelitian, institusi, maupun masyarakat, untuk menjaga integritas, keamanan, dan kejujuran ilmiah (Nursalam, 2020).

Peneliti dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian harus menerapkan sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip yang terkandung dalam etika penelitian. Tidak semua penelitian memiliki risiko yang dapat merugikan atau membahayakan subjek penelitian, tetapi peneliti tetap berkewajiban untuk mempertimbangkan aspek moralitas dan kemanusiaan subjek penelitian (Nursalam, 2020).

Pada tahap awal peneliti mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada Ketua Sekolah tinggi Ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan. Setelah melakukan ethical clearance kepada komite etik penelitian Sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan dan mendapat izin penelitian, setelah mendapatkan izin penelitian dari Sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan, peneliti akan melaksanakan pengumpulan data penelitian..

Setiap penelitian kesehatan yang mengikut sertakan manusia sebagai subjek penelitian wajib didasarkan pada tiga prinsip etik sebagai berikut (Jeklin, 2016).

1. *Respect for persons (other)*

Prinsip *respect for persons* adalah penghormatan dari otonomi seseorang yang mempunyai kebebasan untuk memutuskan sendiri yang akan menjadi keputusannya dalam penelitian, apakah ia akan mengikuti atau tidak mengikuti penelitian dan ataukah mau meneruskan keikutsertaan atau berhenti dalam tahap penelitian.

2. *Beneficence and (non maleficence)*

Prinsip *beneficence* ialah prinsip untuk menambah nilai kesejahteraan manusia, tanpa mencelakainya. Prinsip ini berkaitan dengan kewajiban untuk menolong orang lain, yang di laksanakan dengan mengusahakan memberikan khasiat yang optimal dengan kerugian minimum. Prinsip tidak merugikan (*non-maleficence*) menjelaskan apabila seseorang tidak bisa melaksanakan hal yang berguna, maka hendaknya janganlah membebani orang lain. Prinsip ini bertujuan supaya responden tidak hanya diperlakukan sebagai fasilitas dan sarana, namun juga harus diberikan perlindungan dari adanya tindakan penyalahgunaan apa pun.

3. *Prinsip etika keadilan (justice)*

Prinsip ini menetapkan kewajiban agar memperlakukan seseorang secara benar dan layak dalam memperoleh haknya dan tidak membebani dengan perihal yang bukan tanggung jawab dan kewajibannya



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian dimulai tanggal 03 - 09 Juni 2025 di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan salah satu karya pelayanan dalam bidang pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan. Tanggal 3 Agustus 2007 pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) dan membuka Program Studi S1 Keperawatan. Pada tanggal 24 September 2012 Santa Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi. Dan pada tanggal 5 April 2021 dibukanya Program Studi baru yaitu Sarjana Gizi. Saat ini STIKes Santa Elisabeth Medan mempunyai 9 program studi yaitu D3 Keperawatan, Prodi Ners Tahap Akademik, Prodi Ners Tahap Profesi, Sarjana Terapan TLM, Sarjana Terapan MIK, Sarjana Gizi, Sarjana Kebidanan, Prodi Kebidanan Tahap Profesi, dan Sarjana Fisioterapi 2023

Visi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth adalah menjadi Pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027.

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan adalah:

1. Menyelenggarakan Pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan untuk kepentingan masyarakat
4. Mengembangkan prinsip *good governance*
5. Mengembangkan kerja sama ditingkat Nasional dan ASEAN yang terkait bidang kesehatan
6. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus

Motto STIKes Santa Elisabeth Medan “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku”
(Matius 25 : 36)

5.2 Hasil penelitian

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stress dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat 1 berjumlah 62 orang.

5.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dalam penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5.2.1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Stress dan Emotional Eating Berdasarkan Data Demografi Umur, Jenis Kelamin, pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Karakteristik	(F)	(%)
Umur		
18-19	44	71,0(%)
20-21	18	29,0(%)
Total	62	100 %
Jenis Kelamin		
Laki laki	13	21,0 (%)
Perempuan	49	79,0 (%)
Total	62	100 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data yang paling banyak responden berusia 18 – 19 tahun sebanyak 44 responden (71,0 %), jenis kelamin responden paling banyak perempuan sebanyak 49 responden (79,0%).

5.2.2 Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil mengenai tingkat stress pada mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.2.2 : Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase %
1	Normal	18	29,0%
2	Ringan	21	33,9%
3	Berat	23	37,1%
Total		62	100%

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.2 diperoleh bahwa stress pada mahasiswa berada dalam kategori stres berat sebanyak 23 responden (37,1%).

5.2.3. Tingkat Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan diperoleh hasil mengenai perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.2.3 : Distribusi Frekuensi Dan Presentase Tingkat *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase %
1	Normal	18	29,0%
2	Ringan	20	32,3 %
3	Berat	24	38,7%
Total		62	100%

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.3 di peroleh bahwa perilaku *emotional eating* pada mahasiswa dalam kategori berat sebanyak 24 responden (38,7%).

5.2.4. Hubungan Tingkat Stres dengan perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil mengenai Hubungan Stres dengan perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.2.4. Hubungan Tingkat Stres dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat	Perilaku <i>Emotional Eating</i>								p- value
Stres	Normal		Ringan		Berat		Total		0.000
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Normal	13	21,0%	5	8,1%	0	0,0%	18	29,0%	
Ringan	4	6,5%	14	22,6%	3	4,8%	21	33,9%	
Berat	1	1,6%	1	1,6%	21	3,9%	23	37,1%	

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2.4. diperoleh bahwa 23 responden stres berat dengan perilaku *emotional eating* yang berat (37,1 %) dan 21 responden mahasiswa mengalami stres ringan dengan perilaku *emotional eating* ringan (33,9%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh hasil nilai *p – value* = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stress dengan

perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui kuesioner online dari 62 responden didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori berat sebanyak 23 responden (37,1%), mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 21 responden (33,9%), dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat I dikatakan mengalami tingkat stress berat.

Peneliti berasumsi kondisi stress ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah proses adaptasi terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran baru yang menuntut mahasiswa untuk cepat beradaptasi dengan gaya belajar mandiri, tekanan akademik, serta tuntutan profesional sejak dini. Beban akademik yang tinggi, jadwal kuliah dan praktikum yang padat, serta tuntutan capaian kompetensi juga turut menjadi sumber stres utama. Selain itu, mahasiswa tingkat I umumnya belum memiliki keterampilan manajemen waktu dan strategi koping yang baik, sehingga tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik, sosial, dan kebutuhan pribadi. Tekanan dari keluarga dan ekspektasi terhadap pencapaian prestasi juga menambah beban psikologis.

Kurangnya dukungan sosial dari teman, dosen, maupun sistem kampus yang belum sepenuhnya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dapat memperparah kondisi ini.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Astuti & Lestari, 2021) dari Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, mereka melakukan studi kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* terhadap mahasiswa tingkat I di Universitas Negeri Yogyakarta, dengan jumlah responden sebanyak 100 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *DASS-42* untuk mengukur tingkat stres. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat semester dan tingkat stres mahasiswa. Ditemukan bahwa 68% mahasiswa tingkat I mengalami stres dalam kategori berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru lebih rentan mengalami stres karena harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran perguruan tinggi dan tekanan sosial akademik yang baru.

Penelitian ini juga didukung oleh (Sari et al., 2020) dari Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang, lokasi penelitian berada di Poltekkes Kemenkes Padang dengan jumlah sampel sebanyak 120 mahasiswa tingkat I dan II. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Hasil analisis data menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa.

Hasilnya, 72,5% responden mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa beban studi dan tekanan dalam kegiatan praktikum sangat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa kesehatan.

Penelitian ini didukung oleh (Dodikrisno E Manery et al., 2024) di STIKES Pasapua Aambon didapatkan hasil reaseponden yang banyak ditemukan stres adalah perempuan sebanyak 52 responden (68,4%), usia yang dominan adalah 17-19 tahun sebanyak 35 responden (46,1%), sebagian besar responden tinggal di kosan yaitu 35 responden (36,1%) dan responden lebih banyak berasal dari luar pulau Ambon (52 responden). Tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang yaitu 37 responden (48,7%). Hasil analisis data menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Siallagan et al., 2023) terhadap 159 mahasiswa semester I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres dalam kategori sedang sebesar 91,2%, sedangkan 6,9% mengalami stres berat dan 1,9% mengalami stres ringan, dengan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik individu mahasiswa (seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan) dengan tingkat stres yang dialami, dan hal ini memperkuat temuan bahwa mahasiswa baru cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademik serta

adaptasi lingkungan kampus yang belum stabil, di mana mayoritas dari mereka mengandalkan strategi koping seperti berbagi cerita dengan teman sebaya, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, serta pendekatan spiritual berupa doa untuk membantu meredakan beban psikologis yang mereka rasakan selama menjalani perkuliahan

Penelitian ini juga didukung oleh (Septianingsih et al., 2024) di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan bahwa sebanyak 65,4% mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang, sementara sisanya berada pada kategori stres ringan dan berat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen DASS-42 untuk mengukur tingkat stres dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur mahasiswa. Hasil uji statistik menggunakan korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,481$ dengan $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin buruk pula kualitas tidur mereka. Korelasi ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis.

5.3.2 Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui kuesioner online yang diperoleh dari 62 responden didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami perilaku

emotional eating berat 24 responden (38,7%), perilaku *emotional eating* ringan 20 responden (32,2%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat I mengalami perilaku *emotional eating* yang tergolong berat. Perilaku ini terjadi ketika individu menggunakan makanan sebagai cara untuk merespons tekanan emosional seperti stres, cemas, bosan, atau sedih, bukan karena rasa lapar secara fisiologis. Mahasiswa baru cenderung lebih rentan mengalami *emotional eating* karena mereka berada pada masa transisi dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan sosial dari lingkungan kampus. Makanan tinggi kalori sering menjadi pilihan karena memberikan efek kenyamanan sesaat dan mengaktifkan sistem reward di otak. Namun, pola makan semacam ini berisiko menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang jika tidak diatasi.

Penelitian ini didukung oleh (Yuliana & Rahmawati, 2020) yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan sebanyak 150 mahasiswa dari berbagai program studi sebagai responden, menggunakan alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) untuk menilai kesulitan dalam mengelola emosi serta *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengidentifikasi perilaku makan yang dipicu oleh emosi. Hasil analisis regresi

linear menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan perilaku emotional eating, yang dibuktikan dengan nilai koefisien $\beta = 0,389$ dan $p = 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin besar hambatan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi negatif secara sehat, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menggunakan makanan sebagai mekanisme pelampiasan emosional.

Penelitian ini didukung oleh (Irzanti et al., 2023) terhadap 284 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa perilaku emotional eating memiliki hubungan yang signifikan dengan beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, self-efficacy, serta pengaruh lingkungan sosial dan media. Penelitian ini menggunakan kuesioner *emotional eating* serta instrumen psikososial, dengan analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil uji menunjukkan bahwa faktor usia ($p = 0,018$), jenis kelamin ($p = 0,032$), self-efficacy ($p = 0,004$), dan pengaruh media ($p = 0,027$) memiliki nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik dengan perilaku emotional eating. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-efficacy rendah lebih cenderung makan secara emosional ketika menghadapi tekanan.

Penelitian ini didukung oleh (S. P. Ramadhani et al., 2025) di UIN Walisongo melibatkan 153 mahasiswa dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku emotional eating. Penelitian ini menggunakan instrumen Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk

mengukur emotional eating dan skala stres akademik, dengan analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan emotional eating dengan nilai korelasi $r = 0,296$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah, namun signifikansi statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku makan emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa *emotional eating* berfungsi sebagai mekanisme coping atau pelarian dari tekanan akademik yang dirasakan, di mana mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan bukan karena lapar secara fisiologis, tetapi sebagai respons terhadap emosi negatif seperti cemas, lelah, atau frustrasi.

Penelitian ini didukung oleh (Khaerunnisa et al., 2025) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin meneliti hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada 120 mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan kuesioner Student Stress Inventory (SSI) untuk mengukur tingkat stres dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk mengukur perilaku *emotional eating*. Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan *emotional eating*. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada pada tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan perilaku *emotional eating* dibandingkan dengan mereka yang tingkat stresnya lebih rendah. Hal ini mengindikasikan

bahwa *emotional eating* dapat menjadi bentuk mekanisme *coping* yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi tekanan akademik dan psikologis yang mereka alami menjelang masa kelulusan, yang biasanya disertai dengan beban tugas akhir, persiapan kerja, serta tekanan dari lingkungan sosial.

5.3.3 Hubungan Stress dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil uji statistik alternatif dengan menggunakan uji *chi-square* tentang diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa tingkat I yang tinggal di asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa stres yang mereka alami, terutama akibat tekanan akademik, proses adaptasi terhadap lingkungan baru asrama, serta beban tugas kuliah yang menumpuk, sering kali dilampiaskan melalui kebiasaan makan berlebihan atau tidak terkontrol. Para mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa ketika merasa tertekan, cemas, atau lelah secara emosional, mereka cenderung menjadikan makanan sebagai pelarian untuk mendapatkan rasa nyaman sementara. Beberapa

responden menyebutkan bahwa mereka lebih sering memesan makanan melalui layanan GoFood jajanan, gorengan, minum minuman manis dan makan makanan berlemak tinggi saat sedang stres, meskipun sebenarnya tidak merasa lapar secara fisik. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *emotional eating* sebagai bentuk mekanisme koping terhadap stres yang mereka alami di lingkungan asrama maupun dalam aktivitas akademik sehari-hari.

Peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan rentan mengalami stres akibat beban akademik, stres yang berkepanjangan diasumsikan dapat memicu perilaku *emotional eating* sebagai bentuk mekanisme koping negatif, di mana mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan atau memilih makanan tidak sehat untuk meredakan tekanan emosional. Hambatan yang mungkin timbul meliputi kurangnya edukasi mengenai keterkaitan antara manajemen stres dan pola makan bergizi seimbang, keterbatasan akses terhadap layanan konseling gizi maupun psikologis, serta rendahnya kesadaran mahasiswa akan pentingnya memilih makanan sehat dan bergizi dalam menghadapi stres. Kurangnya informasi tentang dampak konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, lemak, dan kalori terhadap kesehatan tubuh juga turut memperburuk kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa.

Dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, seperti risiko peningkatan berat badan, gangguan metabolik, dan ketidakseimbangan asupan gizi seperti kelebihan kalori, gula, dan lemak, tetapi juga berdampak pada

konsentrasi belajar, performa akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Pola makan yang tidak seimbang akibat *emotional eating* dapat menyebabkan defisiensi mikronutrien penting, seperti zat besi, vitamin B kompleks, dan magnesium, yang berperan besar dalam fungsi kognitif dan pengelolaan stres, sehingga memperburuk kondisi mental dan kemampuan akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Astuti & Lestari, 2021) Fakultas Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa baru (tingkat I) dalam menghadapi masa transisi ke dunia perkuliahan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa semester pertama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner DASS-42, yang mengukur dimensi stres secara psikologis. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat semester dan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat I mengalami stres dalam kategori sedang hingga berat, disebabkan oleh tekanan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, metode pembelajaran yang berbeda dari sekolah menengah, serta ekspektasi akademik yang lebih tinggi.

Penelitian ini didukung oleh (Hong, 2023) terhadap 195 mahasiswa tahun pertama di Universitas Airlangga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

positif dan signifikan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*. Dengan menggunakan instrumen *Student-Life Stress Inventory* dan DEBQ, analisis data melalui uji korelasi *Spearman* menghasilkan nilai $r = 0,317$ dan $p < 0,001$. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat I. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa baru, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *emotional eating*. Hal ini menunjukkan bahwa *emotional eating* dapat menjadi salah satu bentuk mekanisme pelampiasan emosional terhadap tekanan akademik dan proses adaptasi di awal masa perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh (I. R. Ramadhani & Mastuti, 2022) terhadap 146 mahasiswa Tingkat 1 berusia 18–22 tahun di Universitas Airlangga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating*. Penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan sub-skala *emotional eating* dari kuesioner DEBQ, lalu dianalisis dengan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan nilai $r = 0,276$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan *emotional eating*. Karena nilai $p < 0,05$, maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Artinya, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung lebih sering melakukan *emotional eating* sebagai bentuk respons emosional terhadap tekanan belajar. Walaupun kekuatan korelasi tergolong lemah hingga

sedang, hasil ini memperkuat bukti bahwa stres menjadi salah satu faktor utama yang mendorong perubahan pola makan tidak sehat di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan signifikan dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Perbedaan utama terletak pada subjek penelitian, konteks stres yang dialami, serta fokus pada tahap perkembangan akademik mahasiswa

Penelitian oleh (Rafkhani et al., 2021) berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani fase akhir perkuliahan seperti penyusunan skripsi, magang, dan persiapan karier. Dalam penelitiannya, Sari menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* (nilai signifikansi $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami *emotional eating*. Namun, penelitian ini belum menyentuh dinamika stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat I, yang meskipun belum menghadapi beban skripsi, justru mengalami tekanan psikologis akibat peralihan dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi, seperti penyesuaian sosial, akademik, dan perasaan jauh dari keluarga.

Penelitian ini didukung oleh penelitin (Lestari & Handayani, 2022) juga menyoroti hubungan stres dan *emotional eating* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Yogyakarta. Mereka menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) dan *Emotional*

Eating Scale (EES), dan hasil analisis uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,003$) antara stres dan perilaku *emotional eating*. Meskipun hasil ini mendukung adanya keterkaitan antara dua variabel tersebut, konteks stres yang dimaksud adalah tekanan jangka panjang yang terakumulasi selama tahun-tahun kuliah, seperti kecemasan tentang masa depan dan tuntutan akademik tinggi. Dalam penelitian ini, saya mengangkat konteks yang berbeda, yakni stres adaptasi awal yang bersifat mendadak dan belum stabil secara emosional, seperti orientasi kampus, manajemen waktu baru, serta tekanan untuk segera beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan agar pengelola asrama berperan aktif dalam menyediakan menu makanan yang tidak hanya bervariasi dan bergizi seimbang, tetapi juga mampu mendukung kesehatan mental mahasiswa. Mengingat tingginya kecenderungan *emotional eating* sebagai respons terhadap stres akademik dan adaptasi lingkungan, penting bagi pengelola asrama untuk mendorong mahasiswa lebih bijak dalam memilih pola makan sehari-hari. Upaya ini dapat dilakukan dengan membatasi penyediaan makanan tinggi gula dan lemak, serta membiasakan konsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, sumber protein rendah lemak, dan karbohidrat kompleks, yang tidak hanya penting untuk kesehatan fisik tetapi juga membantu menjaga kestabilan emosi dan memperbaiki respons tubuh terhadap stres.



BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan stress dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dapat di simpulkan bahwa:

1. Tingkat Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan paling banyak diperoleh dalam kategori stress berat sebanyak 23 responden (37,1%).
2. Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan paling banyak diperoleh dalam kategori *Emotional Eating* berat sebanyak 24 responden (38,7%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara stress dengan perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$),

6.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mampu mengenali tanda-tanda stres sejak dini dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti olahraga, meditasi, journaling, atau mencari dukungan sosial daripada melampiaskan emosi pada makanan.

2. Bagi Institusi (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan)

Diharapkan Dosen Pembimbing Akademik (PA) juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada mahasiswa, terutama dalam masa transisi awal perkuliahan. Melalui pendekatan yang terbuka dan empatik, dosen PA dapat membantu mahasiswa mengenali sumber stres, mengarahkan mereka pada strategi koping yang sehat, serta mendorong kebiasaan hidup yang lebih positif, termasuk dalam hal pola makan dan gaya hidup sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor lain yang memengaruhi emotional eating, seperti kepribadian, pola asuh, atau dukungan sosial, serta memperluas sampel untuk memperoleh hasil yang lebih representatif



DAFTAR PUSTAKA

- Adhi et al. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. In Antasari Press.
- Ambasarie, R. (2021). *Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z*. Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas, June.
https://www.researchgate.net/publication/353945593_Buku_Saku_Coping_Stres_pada_Mahasiswa_Generasi_Z
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis .
Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan, 5(1), 145.
<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Dafitrii, H., & Sundari stth, S. (2022). *Sistem Pakar Mendeteksi Tingkat Stres Mahasiswa Harapan Dalam Penyusunan Skripsi Teknik Informatika Dengan Menggunakan Metode Teorema Bayes*. *Syntax: Journal of Software Engineering, Computer Science and Information Technology*, 2(2), 165–171.
<https://doi.org/10.46576/syntax.v2i2.1678>
- Debora, O., & Sulisyono. (2021). Mengelola Stress Pada Masa Pandemi. In *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Edison, A. B. A. A. N. W. P. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Eka, R., Putra, S., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Surabaya, U. N., Jannah, M., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surabaya, U. N. (2024). *Eksplorasi Emotional Eating pada Atlet Remaja Exploration of Emotional eating in Teenage Athletes*. 11(02), 1127–1135.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.

- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Hong, Y. (2023). Relationship Between Stress and Emotional Eating. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 80, 159–164. <https://doi.org/10.54097/pkms2k64>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 364–372. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>
- Jeklin, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Issue July).
- Khaerunnisa, A. T., Hidayanti, H., Salam, A., & Hasan, N. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 14(1), 45–53.
- Luh, N., Taman, G., Cahyawati, P. N., & Kurniawan, I. G. Y. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa di Masa Pandemi COVID - 19. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 174–180.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Khazanah Pendidikan*, 14(1), 17–30. <https://doi.org/10.30595/jkp.v14i1.8479>
- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 4021–4028. <https://jim.usk.ac.id/sejarah>
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Nursalam. (2020a). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (edisi 3). Salemba Medika.

- Nursalam. (2020b). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : Pendekatan praktis / Nursalam*.
- Nursalam. (2020c). Populasi, Sampel, Sampling, dan Besar Sampel. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- 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.
- Rafkhani, T., Fanani, M., & Nuhriawangsa, A. M. P. (2021). Pengaruh chronotype dan tingkat stres terhadap status gizi dengan mediator perilaku makan pada mahasiswa perkuliahan daring. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 59. <https://doi.org/10.22146/ijcn.70661>
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692.
- Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2025). Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 43–55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12705>
- Rika Widianita, D. (2023). Hubungan Stres Kerja, *Emotiona Eating* , dan Pola Konsumsi Makn dengan Status Gizi Pada Pegawai UIN WALISONGO SEMARANG. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).
- Rohmah, N. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Sari, I. N., Alvi, K., Wardani, A., Rahman, W., Program, S., D3, F., Kesehatan, I., Mataram, U. M., & Artikel, R. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pasari, I. N., Alvi, K., Wardani, A., Rahman, W., Program, S., D3, F., Kesehatan, I., Mataram, U. M., & Artikel, R. (2020)..

- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.614>
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*, 1–274. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Surakarta, U. M. (2024). *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa*. 8(1), 258–265.
- Tittandi, N. A. (2022). Persepsi remaja terhadap perilaku emotional eating. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p04>
- Ummah, M. S. (2019). Manajemen Konflik dan Stres. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Widhiastuti, H. (2020). Manajemen Stress Menggunakan Hypnoterapi. In *Universitas Semarang Press*.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Teori, Metode dan Praktik Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).



LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yasinta Harefa

Nim : 112021013

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Program Studi Sarjana Gizi akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan”**. Maka saya mohon bantuan saudara untuk mengisi daftar pertanyaan yang telah tersedia. Semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara bersedia untuk menjadi responden saya mohon kesediaannya untuk menandatangani surat persetujuan dan menjawab semua pertanyaan sesuai petunjuk yang saya buat.

Demikianlah surat persetujuan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Peneliti

(Yasinta Harefa)



INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Umur :

Jenis Kelamin :

Program Studi :

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penelitian yang berjudul “**Hubungan Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan** ”. Menyatakan bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Hormat Saya

Medan, 2025

Responden

(Yasinta Hatrefa)

()

KUESIONER PENELITIAN**HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA
MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN TAHUN 2025**

Nomor Responden :

Nama Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

A. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale*

Petunjuk mengisi kuesioner

Berikan tanda multiple choice (√) pada pendapat yang anda anggap sesuai Pada setiap pertanyaan terdapat 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu:

0 = tidak pernah

1 = kadang kadang

2 = sering

3 = selalu

Selamat mengerjakan!

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal- hal sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan				

7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12.	Saya sedang merasa gelisah				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				

Sumber (Maulana & Iswari, 2020)

B. Kusioner Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Nomor Responden :

Nama Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk mengisi kuesioner

Berikan tanda multiple choice (√) pada pendapat yang anda anggap sesuai Pada setiap pertanyaan terdapat 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu:

1 = tidak pernah

2 = jarang

3 = terkadang

4 = sering

5 = sangat sering

Selamat mengerjakan!

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang kesal?					
2.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa takut?					
3.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa sedih?					
4.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda bosan atau gelisah?					
5.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa tertekan atau patah semangat?					
6.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesepian?					
7.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika dikecewakan orang lain?					
8.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda sedang marah?					

9.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda akan mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan?					
10.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika cemas, khawatir, atau tegang?					
11.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa?					
12.	Apakah anda menggunakan makan untuk mengatasi emosi?					
13.	Apakah anda menggunakan makan untuk menghibur diri?					
14.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk berhenti makan ketika sudah kenyang?					
15.	Apakah anda memiliki keinginan makan untuk menghindari masalah?					
16.	Apakah anda tidak memiliki kendali atas berapa banyak yang anda makan?					
17.	Apakah anda tidak bisa mengendalikan makan ketika terbebas dari tugas?					
18.	Apakah anda makan berlebihan ketika stres?					
19.	Apakah anda tidak bisa mengendalikan makan ketika anda merasa bahagia					
20.	Apakah anda makan berlebihan ketika bersosialisasi atau berkumpul dengan banyak orang?					

21.	Apakah anda tidak dapat mengontrol makan ketika sedang frustrasi?					
22.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika lelah					
23.	Apakah anda tidak dapat mengontrol makan saat sedih?					
24.	Apakah anda tidak dapat mengendalikan makan ketika anda marah?					

Sumber Rika Widianita, (2023)

PENGAJUAN JUDUL



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Hubungan Stress Dengan Perilaku Emosional
Eating Pada Mahasiswa Stikes Santa
Elisabeth Medan Tahun 2020.

Nama Mahasiswa : Yasinta Hanpa
NIM : 112021013
Program Studi : S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Medan.....

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



(Yohana Beatry Sitanggang S.Kep.,Ns.,M.Kep.)

Dosen Pembimbing II



(Sr. Immaculata FSE S.Gz., M.Gz.)

Diketahui,
Ketua Program Studi S1 Gizi



(Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes)

Mahasiswa



(Yasinta Hanpa.)



4/5



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang, Medan - 20131
Telp. 061-8214020; 061-8225508; 081376782565
Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 14 Maret 2025

No : 008/S1 Fis/STIKes/III/2025
Perihal : Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian di Prodi Sarjana Gizi
Lamp :-

Kepada Yth.:
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep.,DNSe
di
Tempat.

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat suster tertanggal 03 Maret 2025 dengan nomor surat 390/STIKes/ STIKes-Kaprodi-Penelitian/III/2025 perihal permohonan ijin pengambilan data awal Penelitian di Prodi Sarjana Fisioterapi dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Santa Medan, maka kami dari prodi Sarjana Fisioterapi memberikan ijin untuk mengambil data awal kepada:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Yasinta Herfa	112021013	Hubungan stress dengan Emotional Eathing pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.



Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 081/KEPK-SE/PE-DT/V/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Yasinta Harefa
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

**"Hubungan Stres Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 Mei 2025 sampai dengan tanggal 19 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 19, 2025 until May 19, 2026.

May 19, 2025
Chairperson

Mestiana M. Koro, M.Kep. DNSc.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Mei 2025

Nomor : 676/STIKes/Kaprodi-Penelitian/V/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kaprodi D3 Keperawatan
 2. Kaprodi D3 dan S1 Kebidanan
 3. Kaprodi Ners
 4. Kaprodi Sarjana Terapan TLM
 5. Kaprodi Sarjana Terapan MIK
 6. Kaprodi S1 Gizi
 7. Kaprodi S1 Fisioterapi
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Yasinta Harefa	112021013	Hubungan Stres Dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mesdiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK
PROGRAM SARJANA TERAPAN

Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 22 Mei 2025

Nomor : 033/TLM/STIKes/V/2025

Lamp : -

Hal : Ijin Pelaksanaan Penelitian di Prodi TLM

Kepada Yth:

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc

di -

Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat Suster tertanggal 19 Mei 2025 dengan nomor surat 676/STIKes/Kaprodi-Penelitian/V/2025 perihal permohonan ijin Penelitian di Prodi TLM dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi TLM memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Yasinta Harefa	112021013	Hubungan Stress dengan <i>Emotional Eathing</i> pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Hormat Kami,

Kaprodi Sarjana Terapan TLM
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Paska Ramawati Situmorang, SST, M.Biomed
Ka.Prodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061- 8214020, 061- 8225508 Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail. stikes_elisabeth@yahoo.co.id website www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 26 Mei 2025

Nomor : 029/MIK/STIKES/V/2025

Lamp. : 1 (Satu) lembar

Hal : Izin Penelitian Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di-
Tempat.

Sehubungan dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 GIZI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, bahwa kami dari prodi MIK memberikan izin pengambilan data awal atas nama mahasiswa :

No	Nama	Nim	Judul Proposal
1	Yasinta Harefa	112021013	Hubungan Stres Dengan Perilaku <i>Emotional Ealing</i> Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat Kami,
Ketua Prodi MIK
Santa Elisabeth Medan

Pestaria Saragih, S.KM., M.Kes
Kaprodi



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sampakata Kas. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 11 Juni 2025

No : 082/Ners/STIKes/VI/2025
Lampiran : -
Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth:
Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSe
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat 676/STIKes/Kaprodi-Penelitian/V/2025 perihal: permohonan ijin penelitian, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan penelitian pada Tanggal 3 Juni 2025 dan telah selesai melaksanakan penelitian Tanggal 11 Juni 2025.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Yasinta Harefa	112021013	Hubungan Stres Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Ketua Prodi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Frequensi Tabel (Hasil Uji SPSS)

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-19	44	71.0	71.0	71.0
	20-21	18	29.0	29.0	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	13	21.0	21.0	21.0
	perempuan	49	79.0	79.0	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Program_Studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	D3 Keperawatan	6	9.7	9.7	9.7
	DIV Teknologi Laboratorium Medik	6	9.7	9.7	19.4
	DIV Manajemen Informasi Kesehatan	4	6.5	6.5	25.8
	S1 Keperawatan	36	58.1	58.1	83.9
	S1 Kebidanan	6	9.7	9.7	93.5
	S1 Gizi	2	3.2	3.2	96.8
	S1 Fisioterapi	2	3.2	3.2	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Stres2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	18	29.0	29.0	29.0
	Ringan	21	33.9	33.9	62.9
	Berat	23	37.1	37.1	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Emotional_eating2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	18	29.0	29.0	29.0
	Ringan	20	32.3	32.3	61.3
	Berat	24	38.7	38.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Stres2 * Emotional_eating2 Crosstabulation

		Emotional_eating2				
		Normal	Ringan	Berat	Total	
Stres2	Normal	Count	13	5	0	18
		Expected Count	5.2	5.8	7.0	18.0
		% within Stres2	72.2%	27.8%	0.0%	100.0%
		% within Emotional_eating2	72.2%	25.0%	0.0%	29.0%
		% of Total	21.0%	8.1%	0.0%	29.0%
	Ringan	Count	4	14	3	21
		Expected Count	6.1	6.8	8.1	21.0
		% within Stres2	19.0%	66.7%	14.3%	100.0%
		% within Emotional_eating2	22.2%	70.0%	12.5%	33.9%
		% of Total	6.5%	22.6%	4.8%	33.9%
	Berat	Count	1	1	21	23
		Expected Count	6.7	7.4	8.9	23.0
		% within Stres2	4.3%	4.3%	91.3%	100.0%
		% within Emotional_eating2	5.6%	5.0%	87.5%	37.1%
		% of Total	1.6%	1.6%	33.9%	37.1%
Total	Count	18	20	24	62	
	Expected Count	18.0	20.0	24.0	62.0	
	% within Stres2	29.0%	32.3%	38.7%	100.0%	

% within Emotional_eating2	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	29.0%	32.3%	38.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	57.127 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	61.408	4	.000
Linear-by-Linear Association	38.356	1	.000
N of Valid Cases	62		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.23.



Master Data

Emotional eating																									Jumlah
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	
5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	102
5	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	55
0	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	92
5	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
3	4	2	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
0	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	105
2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
3	4	3	5	5	4	5	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
0	1	5	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
7	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	90
2	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	42
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	5	3	1	5	5	5	5	1	5	1	5	100
0	2	1	3	3	2	2	4	1	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	50
1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	4	49
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120
4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	2	3	3	4	3	3	99
3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	3	2	2	2	2	3	85
5	4	4	4	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	109
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
9	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95
5	2	1	1	2	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	77
0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
9	1	4	1	1	1	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
5	1	1	1	3	3	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	2	2	1	1	4	4	5	5	5	60
0	3	2	4	5	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	4	70
2	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	35
9	3	3	4	1	1	4	1	4	4	5	5	5	4	3	3	3	2	34	4	4	3	3	3	4	110
0	5	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
6	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	45
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	5	5	5	5	5	5	38
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	5	5	5	5	5	5	67
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	30
7	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
0	4	2	3	4	2	3	4	3	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
1	4	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	39
0	1	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
8	2	1	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	59
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	20
0	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
2	4	2	2	5	5	5	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
3	1	5	5	5	5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45
0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76



1																	
2	NO	Stress														Jumlah	
3		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14		
4	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
6	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40
7	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	26
8	5	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	35
9	6	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40
10	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12
11	8	0	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	3	13
12	9	0	0	0	0	1	1	1	2	2	0	1	0	1	1	1	10
13	10	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
14	11	0	1	0	0	1	0	2	1	2	2	0	2	0	1	1	12
15	12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	37
16	13	2	2	2	3	0	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	30
17	14	1	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	0	1	10
18	15	0	0	0	0	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
19	16	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	35
20	17	2	2	1	3	1	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	20
21	18	2	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	11
22	19	2	2	2	3	2	3	3	2	1	0	0	0	0	0	0	20
23	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
24	21	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	29
25	22	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	33
26	23	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	30
27	24	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	26
28	25	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	35



29	26	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	10
30	27	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
31	28	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	25
32	29	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	40
33	30	0	0	0	0	0	2	0	1	3	1	0	1	1	1	10
34	31	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	39
35	32	2	1	0	2	2	2	2	0	2	1	2	3	3	3	25
36	33	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	20
37	34	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	22
38	35	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
39	36	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	20
40	37	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
41	38	2	2	2	2	2	1	2	0	2	3	1	3	3	0	25
42	39	2	2	0	0	1	2	2	0	0	1	3	3	3	3	22
43	40	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
44	41	2	0	0	0	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	27
45	42	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	30
46	43	0	1	2	0	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	21
47	44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	30
48	45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
49	46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
50	47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
51	48	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	11
52	49	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
53	50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	26
54	51	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
55	52	2	2	2	2	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	13
56	53	2	1	2	2	0	1	1	3	3	3	3	3	3	3	30
57	54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
58	55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	30
59	56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	30
60	57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
61	58	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	35
62	59	2	3	3	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	14
63	60	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	13
64	61	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	13
65	62	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10

Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi penelitian S1 Kebidanan



2. Dokumentasi penelitian S1 Keperawatan



3. Dokumentasi S1 Fisioterapi



4. Dokumentasi S1 Gizi



5. Dokumentasi penelitian DIV Teknologi Laboratorium Medik



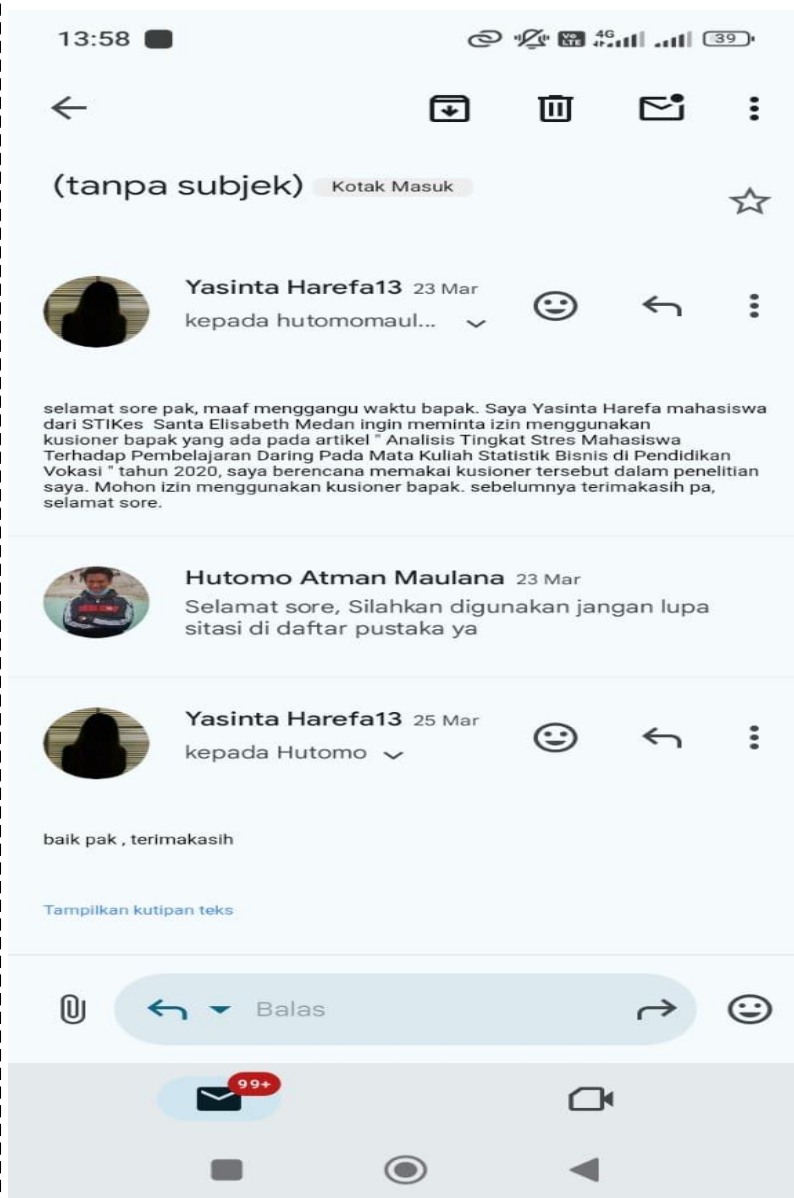
6. Dokumentasi DIV Manajemen Informasi Kesehatan

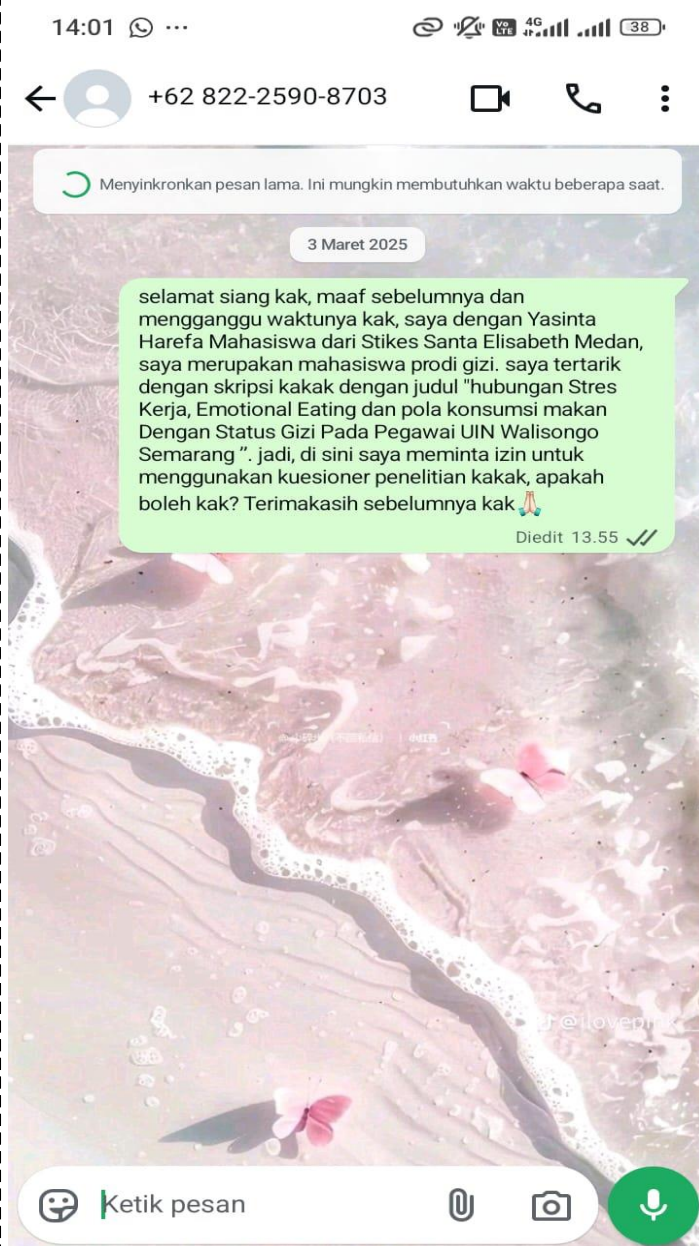


7. Dokumentasi penelitian D3 Keperawatan



Dokumentasi izin menggunakan kuesioner








Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi T.M STIKes Santa Elisabeth Medan



PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Yasinta Harefa
 NIM : 112021013
 Judul : Hubungan stres dengan perilaku
 Emosional Eating Pada Mahasiswa
 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
 Santa Elisabeth Medan Tahun 2015
 Nama Pembimbing I : Yohana Bratir Silanggeng S.Kep., Ns., M.Kep
 Nama Pembimbing II : Elvinda Siantoni S.Gz., M.Gz

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	Senin 21/Februari/2015	Yohana Bratir Silanggeng S.Kep., Ns., M.Kep	Pengajuan judul, hubungan stres dan perilaku emosional eating pada mahasiswa STIKes St. Elisabeth Medan 2015. → Cari Cari judul lain dengan pengetahuan		
	Senin 01-03 2015	Yohana Bratir Silanggeng S.Kep., M.Kep	→ judul hubungan stres dengan perilaku emosional eating pada mahasiswa STIKes St. Elisabeth Medan 2015. Acc judul		
	Jumat 07/03/2015	Yohana Bratir Silanggeng S.Kep., M.Kep	→ Peninjauan penulisan proposal sesuai dengan panduan		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	Jumat 28-02-2025	Elfrida Sianhi, S-G2.,19-G2	binbungan judul paper hubungan stres dan keulas kerja dengan status GHI, dan yang lain status GHI tidak bisa lagi.		
	Senin 03-03-2025	Elfrida Sianhi, S-G2.,19-G2	binbungan judul paper all, hubungan stres dengan erokhumi paku pada mahasiswa sruw sruw yang satu terakhan anbi Atsabeth medan labu 2025.		
	Jumat 07-03-2025	Elfrida Sianhi, S-G2.,19-G2	binbungan bab 1-4 Perbaikan laka brisang, penguraan subjek, Depresi, off esensi bab 1 yang lengkap.		
	Batu 12-03-2025	Yohanna Beatri Silanggong S-Exp.,19.,19-Exp	Perbaikan sistematika penulisan dan bab 1-IV		
	Jumat 14-03-2025	Elfrida Sianhi, S-G2.,19-G2	Pisbani awal paragraf dimulai dengan suban dan bab 1 harus ntambah dan awal sampai akhir dan metode ini pmasian di		
	Senin 17/03/2025-	Yohanna Beatri Silanggong S-Exp.,19.,19-Exp	Perbaikan terda baca sumber yang selas pmasian bagian pmasian.		



5

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi TLM STIKes Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	20/05/2025	Yohana Beatri Sitorogang, S.Pd Nk.M.Kep.	Revisi lagi bab 4 buat sesuai detail dan angka dan tempat.		
	21/06/2025	ELITIBA SIAL	ACC Seminar Proposal		
	SIM 24/03/2025	Yohana Beatri Sitorogang, S.Pd Nk.M.Kep.	- Perhalusan Suku Raka - ACC Majin Seminar Proposal		





Buku Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



SKRIPSI







Nama Mahasiswa : Yohana Harefa
 NIM : 112021013
 Judul : Hubungan Stres dengan Penilaian Emosional
 Babing Pada mahasiswa Sekolah Tinggi
 Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth
 Medan Tahun 2025

Nama Penguji I : Yohana Beatty Sitanggang, S.Kep.Nc., M.Kep
 Nama Penguji II : Elfinda Siantuni, S.Gz., M.Gz
 Nama Penguji III : Nagoian Simbolon, SST, M.Kes.

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Rabu 11 Juni 2025	Elfinda Siantuni S.Gz.-M.Gz	Pengolahan Data.			
2.	Jumat 13 Juni 2025	Elfinda Siantuni S.Gz.-M.Gz	Perbaikan hasil Pengolahan Data.			
3.	Jumat 16 Juni 2025	Elfinda Siantuni S.Gz.-M.Gz	Minimal 5 jumlah dipembahasan.			
4.	Senin 17 Juni 2025	Elfinda Siantuni S.Gz.-M.Gz	Jumlah dan Pembahasan n.d.			







Buku Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
5.	18 Juni 2015.	Henda Siandhi S.Gz.114-Gz.	masukan dokumen kennihan.			
6.	18 Juni 2015.	Henda Siandhi S.Gz.114-Gz.	Pembahasan Jargon kata berulang-ulang.			
7.	19 Juni 2015.	Henda Siandhi S.Gz.114-Gz.	Ambarhan minimal 5 jurnal dan satu pembahasan.			
8.	20 Juni 2015.	Henda Siandhi S.Gz.114-Gz.	Pembahasan kennihan dan satu.			
9.	17 Juni 2015.	Yohana beatri siandhi M.114111	Pembahasan abstrak			
10.	17 Juni 2015.	Yohana beatri	Pembahasan tanda baca.			





Buku Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
9.	17 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti.Ns.M.Bp	Per beti beti 4 ml asupan susu' Pen dan Stupsi			
10.	18 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti.Ns.M.Bp	komponen jurnal kehidupan hasil penelitian			
13	19 Juni 2015					
14	20 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti.Ns.M.Bp	komponen materi pola, dan hasil spes. cilampon berserta dokumentasi pemeriksaan.			
15	20 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti.Ns.M.Bp	komponen jurnal di amokan tabel sebagai pembahasan			
16.	24 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti. Ns.M.Bp	komponen jurnal Gizi sebagai Pembahasan minimal 5			
	24 Juni 2015	Yohana Baiti Silanggung Siti. Ns.M.Bp	Dokter sebagai pemeriksaan kardio.			





Buku Revisi, Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	28/06/2018	Elfrida Sianturi S.G.114.G2	di bab 5 masukan jurnal yang membahas Pembahasan dan pembahasan hal yang berkaitan dengan Gizi. Tugas selesai dengan Skripsi			
2.	29/06/2018	Elfrida Sianturi S.G.114.G2	Revisi Penulisan Spasi dan tabel terbaca sesuai dengan panduan Skripsi → Revisi selesai dengan Skripsi			
3.	02/07/2018	Elfrida Sianturi S.G.2114.G2	Perbaikan bab 4 dan bab 5 coba kolaborasi siswa dengan Gizi			
4.	02/07/2018	Elfrida Sianturi S.G.114.G2	Perbaikan bab 6. masa di bab 6 ada revisi Pembahasan dari tulisan tersebut tersebut diperbaiki			

Buku Revisi, Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan




NO	HARI/TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
5.	10/07/2015	Kristida Sitambur S.Gz, M.Gz.	acc kuman dan sidd.			
6.	10/07/2015	Yohana Beatri Sitanggang S.Kep.Ns.Mg	Perbaiki abstrak dan rumusan dan isi abstrak. → revisi sesuai standar skripsi			
7.	28/06/2015	Yohana Beatri Sitanggang S.Kep.Ns.Mg	Perbaikan Rumusan Spasi, uluran huruf kecil sesuai panduan skripsi			
8.	23/06/2015	Yohana Beatri Sitanggang S.Kep.Ns.Mg	Perbaikan Rumusan Daftar pustaka harus sesuai Harvard dan Perbaikan Rumusan huruf Rantuan Skripsi			

Dipindai dengan CamScanner

Buku Revisi, Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
	20 Juli	Amanda Sinaga S.Pd, M.Pd	Konsul dstase	

HASIL TURNITIN

HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU EMOTIONAL EATING
PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN TAHUN 2025

ORIGINALITY REPORT

11 %	8 %	2 %	6 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository1.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	3 %
2	journal.unnes.ac.id Internet Source	1 %
3	Egananda Gryzela, Atika Dian Ariana. "Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021	1 %