

**GAMBARAN *EMOTIONAL EATING* DAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR POLTEKKES TNI AU
ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



**AINUN NISA AZZAHRA
NIM.22220001**

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI D III GIZI
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

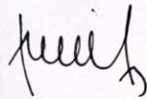
**GAMBARAN *EMOTIONAL EATING* DAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO**

AINUN NISA AZZAHRA
NIM. 22220001

Yogyakarta, 5 Juni 2025
Menyetujui:

Pembimbing I

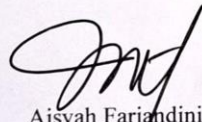
Tanggal 5 Juni



Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi
NIDN. 0508089102

Pembimbing II

Tanggal 5 Juni



Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz.
NIDN. 0509069601

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN EMOTIONAL EATING DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA**

AINUN NISA AZZAHRA

Telah dipertahankan di depan Dewan

Penguji Pada Tanggal 05 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi.
NIDN. 0508089102

Pembimbing II

Aisyah Farlandini, S.ST., M.Gz.
NIDN. 0509069601

Ketua Dewan Penguji

Kuntari Astriana, S.Gz., M.Gizi.
NIDN. 0509068702

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Diploma III
Pada Tanggal Juli 2025

Ketua Program Studi D3 Gizi



Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi.
NIDN. 0508089102

SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran *Emotional Eating* dan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta” ini sepenuhnya karya penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan penulis tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada penulis apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya penulis ini.

Yogyakarta, 7 Juli 2025
Yang membuat pernyataan

(Ainun Nisa Azzahra)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, tidak lupa shalawat dan salam penulis curahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Berkat bantuan dan dorongan dari semua pihak yang telah membantu menyelesaikan tugas akhir ini, dengan judul “Gambaran *Emotional Eating* dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto”. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasihnya atas segala petunjuk, bimbingan dan bantuannya kepada:

1. Kolonel Kes (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
2. Ibu Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi selaku Kepala Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto dan pembimbing I yang telah memberikan saran-saran serta bimbingan pada tugas akhir ini.
3. Ibu Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz selaku pembimbing II yang telah memberikan saran-saran serta bimbingan pada tugas akhir ini.
4. Ibu Kuntari Astriana, S.Gz., M.Gizi. selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menguji tugas akhir ini.
5. Kepada orang tua saya, Bapak Tri Priyono dan Ibu Maya gustini yang selalu mendoakan dan mendukung untuk keberhasilan dan kesuksesan penulis, hingga dapat mencapai cita-cita dan menyelesaikan pendidikan ini.
6. Kepada Ibu Rahmi (Mamaji) yang selalu mendoakan keberhasilan penulis.
7. Kepada adik-adik saya M. Zidane Alfatir dan Benzema Alfarizi, yang selalu mendoakan dan mendukung untuk kesuksesan penulis.

8. Kepada rekan-rekan yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sehingga dapat dijadikan sebagai literatur bagi mahasiswa lain.

Demikian laporan tugas akhir ini penulis susun, semoga bermanfaat bagi semua pihak dan penulis sendiri. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

Ainun Nisa Azzahra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Mahasiswa	6
2. <i>Emotional Eating</i>	7
3. Status Gizi	10
B. Kerangka Teori	15
C. Kerangka Konsep	16
D. Pertanyaan Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	17
C. Populasi dan Subyek Penelitian	17

1. Populasi	17
2. Besar Sampel	17
3. Cara Pengambilan Data	18
D. Identifikasi Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Jenis Data	21
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data	21
H. Cara Analisis Data	22
I. Etika Penelitian	23
J. Jalannya Penelitian	24
K. Jadwal Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum Penelitian	25
B. Hasil Penelitian	26
1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik	26
2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat <i>Emotional Eating</i>	27
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi	28
4. Tabulasi silang keterkaitan <i>Emotional Eating</i> dan Jenis Kelamin	28
5. Tabulasi silang keterkaitan <i>Emotional Eating</i> dan Status Gizi	28
C. Pembahasan	26
BAB V PENUTUP	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Berdasarkan <i>Cluster</i>	19
Tabel 3.2 Definisi Operasional	20
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	24
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik	26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tingkat Emotional eating	27
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Status gizi	28
Tabel 4.4 Tabulasi silang keterkaitan <i>Emotional Eating</i> dan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.5 Tabulasi silang keterkaitan Emotional Eating dan Status Gizi	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	19

DAFTAR SINGKATAN

AU	: Angkatan Udara
BPS	: Badan Pusat Statistik
DI	: Daerah Istimewa
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Prodi	: Program Studi
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
YASAU	: Yayasan Adi Upaya

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	30
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian.....	31
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	32
Lampiran 4. Kuesioner Identitas Responden	34
Lampiran 5. Kuesioner <i>Emotional eating</i>	36
Lampiran 6. Hasil <i>Output</i> SPSS	38
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian	39
Lampiran 8. Dokumentasi	40

Gambaran *Emotional Eating* dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

Ainun Nisa Azzahra

Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta
ainunnisaazzahra115@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami berbagai masalah dalam perkuliahan yang menyebabkan munculnya stres secara berlebihan. Tingginya tingkat stres mahasiswa sering berdampak terhadap pola makan sehari-hari seperti munculnya gangguan makan (*emotional eating*). *Emotional eating* merupakan keinginan individu untuk mengkonsumsi makanan berlebih sebagai respon dari stres, kesedihan, kemarahan atau kesepian. *Emotional eating* yang berlebih dapat menyebabkan perubahan status gizi pada mahasiswa.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang digunakan untuk mengetahui gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir poltekkes TNI AU Adisutjipto. Jumlah responden penelitian sebanyak 59 responden, terdiri dari 35 prodi radiologi, 15 prodi farmasi dan 9 prodi gizi. Menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dengan jumlah 13 pertanyaan.

Hasil Penelitian: Hasil terkait *emotional eating* didapatkan bahwa sebanyak 27 responden (45,76%) memiliki tingkat *emotional eating* rendah dan sebanyak 32 responden (54,24%) memiliki tingkat *emotional eating* tinggi. hasil pengamatan status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat normal dengan jumlah 31 responden (52,54%), berat badan kurang 10 responden (16,95%), obesitas 10 reseponden (16,95%) dan yang terendah berat badan lebih 8 responden (13,56%).

Kesimpulan Penelitian: Beberapa responden mengalami *emotional eating* pada tingkat tinggi, status gizi mahasiswa mayoritas masuk kedalam kategori normal.

Kata Kunci: *Emotional eating*, Status gizi, Mahasiswa tingkat akhir.

***Description of Emotional Eating and Nutritional Status among Final Year
Students at Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta***

Ainun Nisa Azzahra

Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta
ainunnisaazzahra115@gmail.com

ABSTRACT

Background: Final-year students often face various academic challenges that lead to excessive stress. High levels of stress among students frequently impact their daily eating patterns, resulting in eating disorders such as emotional eating. Emotional eating refers to the individual's urge to consume excessive food as a response to stress, sadness, anger, or loneliness. Excessive emotional eating can lead to changes in students' nutritional status.

Objective: To describe emotional eating and nutritional status among final-year students at the Adisutjipto Air Force Health Polytechnic (Poltekkes TNI AU Adisutjipto).

Methods: This research is a descriptive quantitative study using a cross-sectional design to describe emotional eating and nutritional status among final-year students at the Adisutjipto Air Force Health Polytechnic (Poltekkes TNI AU Adisutjipto). The study involved 59 respondents, consisting of 35 from the radiology program, 15 from the pharmacy program, and 9 from the nutrition program. Data collection used the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), which consists of 13 questions.

Research Results: The results related to emotional eating showed that 27 respondents (45.76%) had a low level of emotional eating, while 32 respondents (54.24%) had a high level of emotional eating. Observations on nutritional status indicated that the majority of respondents were in the normal category, with 31 respondents (52.54%) having normal weight, 10 respondents (16.95%) being underweight, 10 respondents (16.95%) classified as obese, and the lowest category being overweight with 8 respondents (13.56%).

Conclusion: Several respondents experienced a high level of emotional eating, while the majority of students had a normal nutritional status.

Keywords: Emotional eating, Nutritional status, Final-year students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena gizi kurang atau gizi lebih merupakan salah satu masalah yang masih menjadi perhatian di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 di Indonesia dengan kelompok umur >18 tahun yaitu kasus gizi kurang sebanyak 7,8%, gizi lebih 14,4%, dan obesitas 23,4%, Sedangkan di provinsi DI Yogyakarta status gizi kurang menunjukkan angka 9,3%, status gizi lebih menunjukkan angka 14,4%, dan obesitas menunjukkan angka 24,6%. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada status gizi lebih dan obesitas di Yogyakarta dari data sebelumnya yaitu RISKESDAS 2018 yang menunjukkan berat badan kurang 6,4%, berat badan lebih diangka 8,2% dan obesitas diangka 16,2% (Kemenkes RI, 2018 a). Bantul adalah salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Yogyakarta dengan kasus gizi kurang terdapat 11,52%, berat badan lebih 14,39% dan obesitas 24,06% menjadikan bantul menempati urutan ketiga dengan status gizi kurus dan urutan kedua status gizi obesitas di provinsi DI Yogyakarta (Kemenkes RI, 2018 b).

Berdasarkan penelitian Wijayanti (2019) Masalah gizi lebih dan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 41,3%. Pada penelitian Utari (2016) ditemukan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 6,8%. Perubahan status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, lingkungan keluarga, sosial dan budaya (Qalbya dkk., 2022). Penelitian lain mengatakan kurangnya tidur juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan status gizi pada mahasiswa (Angesti & Manikam, 2020). Stres dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi (Nalle dkk., 2022). Setiap individu dapat mengatasi permasalahan stres yang dia alami dengan cara yang berbeda, seperti berolahraga, dan menyibukkan diri dengan bekerja. Selain itu, pada beberapa individu melampiaskannya dengan makan yang diinginkan. Stres

dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan (Indriasmita dkk., n.d.), sehingga menyebabkan *eating disorder* seperti *emotional eating*. Penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Berdasarkan penelitian sebanyak 45% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang hingga berat sehingga memicu terjadinya *emotional eating*. Hal itu dibuktikan dengan 80% orang yang mengalami stres berat mengalami *emotional eating*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shamarayunda & Lailatul (2023) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *emotional eating* dengan status gizi. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih.

Emotional eating merupakan keinginan individu untuk mengonsumsi makanan berlebih sebagai respon dari stres, kesedihan, kemarahan atau kesepian (Rahim & Prasetya, 2022). *Emotional eating* sering terjadi agar mengubah suasana hati yang buruk menjadi lebih baik yang disebabkan oleh stres yang dialami (Gusni dkk., 2022). Terdapat beberapa faktor terjadinya *emotional eating* seperti, kondisi lingkungan, faktor pada individu, pengetahuan mengenai *emotional eating*, usia, sosial media, hingga perbedaan jenis kelamin (Irzanti dkk., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih banyak mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan seperti tugas sulit dengan tenggat yang singkat, kegiatan organisasi di luar maupun di dalam kampus, dan pengerjaan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Hal itu dapat membuat emosional mahasiswa tingkat akhir menjadi tidak stabil dan sering berubah. Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang melampiaskan rasa emosinya kepada perilaku makanan tidak sehat. Perilaku makan tidak sehat secara terus menerus dapat menyebabkan masalah-masalah kesehatan pada suatu individu yang berkaitan dengan kejadian berat badan berlebih ataupun obesitas (Kustantri dkk., 2021)

Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta merupakan salah satu kampus kesehatan dibawah naungan Yayasan Adi Upaya (YASAU) yang

berdiri di Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta. Terdapat 113 mahasiswa aktif tingkat III Poltekkes TNI AU Adisutjipto yang terdiri prodi Radiologi, Gizi dan Farmasi tahun ajaran 2024/2025 yang sedang menempuh tahun terakhir masa perkuliahan (tingkat akhir). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh putra (2024) terdapat 24% kasus status gizi lebih dan 26% kasus status gizi kurang di Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengalami peningkatan nafsu makan, sehingga mengalami perubahan pola makan yang disebabkan oleh stres. Hasil survei juga dilakukan kepada mahasiswa tingkat I dan Tingkat II sebagai data pendukung, menunjukkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa tingkat II dan 6 dari 10 mahasiswa tingkat I mengalami peningkatan nafsu makan selama menjalani masa perkuliahan. Hal itu menjadi pendukung tingginya angka peningkatan nafsu makan pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian mengenai *emotional eating* terutama pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang berpotensi dialami mahasiswa. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

2. Tujuan Khusus

- a) Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
- b) Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang dapat memberikan pengetahuan mengenai gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini diharapkan sebagai wadah dalam menambah pengetahuan peneliti untuk mengetahui gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

b. Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

c. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan sebagai data primer maupun data sekunder dalam penelitian selanjutnya, dan sebagai referensi mengenai *emotional eating* dan status gizi.

d. Responden/Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi mengenai *emotional eating* dan status gizi mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto baik untuk referensi tugas maupun referensi ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah orang yang belajar dijenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Pada undang-undang republik Indonesia pasal 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, menyebutkan bahwa mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan profesional.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar sebagai siswa aktif yang sedang menjalani pendidikan pada perguruan tinggi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji & Psi, 2018). Yogyakarta merupakan salah satu kota di Indonesia menjadi tujuan selanjutnya untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi D.I Yogyakarta terdapat 42.218 mahasiswa berkuliah di provinsi Yogyakarta (BPS, 2022).

b. Karakteristik

Secara umum mahasiswa adalah usia muda yang memiliki semangat dan jiwa kepemimpinan yang tinggi. Secara sosiologis mahasiswa merupakan usia muda, idealis, serta ilmiah. Mahasiswa memiliki kesempatan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang lebih banyak, sehingga mahasiswa sering disebut sebagai cendekiawan yang harus senantiasa memahami kehidupan bangsa

dan negara. Umumnya mahasiswa memiliki rentang usia 18-25 tahun (Tamba. 2024). Usia ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dan mulai mengembangkan pandangan dan perilaku yang akan membawanya menjadi dewasa. Dengan jiwa muda yang dimiliki mahasiswa memiliki semangat juang tinggi dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, berpartisipasi aktif dalam pembenaran penyelewengan (Septya, 2024)

c. Masalah Kesehatan Pada Mahasiswa

Masalah gizi pada mahasiswa masih menjadi perhatian yang cukup penting dan serius, karena mahasiswa mengalami perubahan pola makan dan gaya hidup setelah masuk ke perguruan tinggi. Mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi cemilan, sedikit mengonsumsi sayur, buah dan makan makanan tinggi energi (Multazami, 2022). Pola makan dan pola hidup yang kurang tepat berisiko pada perubahan status gizi, baik gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight* dan obesitas) (Nuriannisa dkk., 2024).

Masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa adalah *food insecurity* atau kurangnya kemampuan mendapatkan makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi, mahasiswa cenderung lebih banyak makan makanan *fast food* dan *soft drink* sebagai makanan sehari sehari. Hal tersebut dapat menjadi penyebab utama perubahan pola makan dan status gizi. (Nuriannisa dkk., 2024).

2. *Emotional Eating*

a. Pengertian *Emotional Eating*

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengatasi masalah gangguan emosional yang dialami, seperti berolahraga, mendengarkan musik, menonton film kegemaran, beribadah maupun dengan makan (A. Wijayanti dkk., 2019). Perilaku melampiaskan stress dengan makan berlebih dan tidak terkendali disebut juga dengan *emotional eating* (Gryzela & Ariana, 2021).

Emotional eating, atau perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi, adalah fenomena di mana individu makan bukan karena lapar fisik, melainkan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, cemas, marah, atau kesedihan (Rahmah & Priyanti, 2019). *Emotional eating* umumnya disebabkan oleh rasa dalam diri untuk mengurangi atau mengalihkan perhatian dari emosi yang dirasakan. Biasanya, makanan yang dikonsumsi sering kali mengandung kalori tinggi, gula, atau lemak, yang memberi kepuasan dalam meningkatkan suasana hati (Mulyani & Puspitasari, 2020). Orang yang sedang stres lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko termasuk makan terlalu sedikit, makan terlalu banyak, atau mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Selain itu, *emotional eating* juga berkaitan dengan rendahnya kesadaran diri dalam makan, yang menyebabkan individu tidak memperhatikan sinyal lapar dan kenyang alami tubuh.

b. Faktor-Faktor *Emotional Eating*

Menurut Konttinen dkk., (2019) faktor-faktor *emotional eating* yaitu :

1) Stres

Stres dapat menyebabkan reaktivitas tumpul dari poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) sehingga respon kortisol meningkat. Hal ini dapat menyebabkan seseorang tidak dapat membedakan rasa lapar dan cenderung menginginkan makanan tinggi kalori dan tinggi lemak. Stres dapat memicu perilaku makan yang tidak terkontrol sebagai respon terhadap emosi negatif.

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor terjadinya *emotional eating*. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan terjadinya *emotional eating* lebih besar dibandingkan dengan tingkat aktivitas tinggi. Aktivitas fisik

yang tinggi dapat membantu mengurangi stres dan emosi, sehingga mengurangi risiko terjadinya *emotional eating*.

3) Durasi Tidur

Durasi tidur yang pendek dapat menjadi penyebab terjadinya *emotional eating*. Seseorang yang tidur kurang dari tujuh jam cenderung akan mengalami peningkatan asupan makan, terutama makanan yang tidak sehat sebagai respon terhadap stres. Hal ini disebabkan oleh kurangnya durasi tidur dapat berfungsi sebagai stresor yang memperburuk emosi sehingga meningkatkan nafsu makan secara emosional.

4) Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang sering ditemui di zaman sekarang. Hal itu disebabkan perempuan cenderung menggunakan perasaan dalam menghadapi sesuatu, sedangkan laki-laki menggunakan pikiran untuk menghadapinya. Oleh karena itu, perempuan lebih sering mengalami *emotional eating* sebagai pelampiasan stres yang dialaminya.

c. Pengaruh *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Respon terhadap stres, dapat mengakibatkan peningkatan nafsu makan maupun menurunkan nafsu makan. *Emotional eating* dapat menyebabkan peningkatan berat badan hingga menyebabkan berat badan berlebih ataupun obesitas. Hal itu dapat menyebabkan proporsi tubuh tidak seimbang dan berisiko terdampak penyakit tidak menular (Rahim & Prasetya, 2022). Penelitian oleh Dewanti dkk (2020) menemukan bahwa *emotional eating* berhubungan dengan peningkatan berat badan serta risiko obesitas, karena asupan makanan berkalori tinggi yang tidak terkontrol (Dewanti dkk., 2022). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan

jantung, terutama jika dikombinasikan dengan pola hidup yang tidak sehat (Darmawan & Fitriani, 2019).

d. Kategori *Emotional Eating*

Tingkatan kategori *emotional eating* antara lain (Vida, 2023) :

1). Rendah

Tingkatan ini tidak terpengaruh emosi yaitu seseorang yang tidak makan sebagai pelampiasan terhadap emosi. Tingkat *emotional eating* dapat dikatakan rendah apabila skor rata-rata kurang dari $\leq 2,35$. Pada kategori ini biasanya seseorang makan hanya karena sinyal lapar dan bukan karena emosional.

2). Tinggi

Kategori tinggi adalah perilaku makan sesuai dengan suasana hati yang dirasakan. Tingkat *emotional eating* dapat dikatakan tinggi apabila skor rata-rata lebih dari $> 2,35$. Pada kategori ini cenderung makan makanan yang tidak sehat dan tidak dapat mengontrol jumlah makanan yang dikonsumsi. Sehingga berisiko tinggi mengalami gangguan makan.

3. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Salah satu penentu kesehatan seseorang dapat dilihat dari status gizi. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan penyerapan zat gizi di dalam tubuh (Wulandari dkk., 2021). Status gizi dapat diukur menggunakan berbagai indikator seperti pertumbuhan fisik, ukuran tubuh, dan data pengukuran antropometri. Hasil penilaian status gizi pada seseorang dapat mendeteksi apakah seseorang tersebut mendapatkan zat gizi cukup atau tidak cukup untuk mendukung kesehatan optimal (Mudifah, 2020).

b. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode, yaitu metode secara langsung dan secara tidak langsung

1) Secara Langsung

Pengukuran status gizi metode secara langsung terbagi menjadi beberapa metode, yaitu pengukuran antropometri, pemeriksaan klinis dan analisis biokimia. Pengukuran antropometri adalah cara yang paling sering digunakan untuk menilai status gizi, metode ini menggunakan parameter tinggi badan dan berat badan (Budiman dkk., 2021). Untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan}{(Tinggi\ Badan(m))^2}$$

2) Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung mencakup survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Dengan menggunakan metode ini, penilaian status gizi dapat memberikan gambaran mengenai kesehatan dan kelayakan asupan nutrisi individu maupun populasi (Mudifah, 2020).

c. Klasifikasi Status Gizi

Berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, klasifikasi status gizi >18 tahun dibagi menjadi beberapa kategori yaitu (Kemenkes, 2020) :

1) Gizi Kurang

Gizi kurang (*wasting*) merupakan kondisi berat badan seseorang berada di bawah batas normal. Individu dengan status gizi kurang berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh. Seseorang dapat dikategorikan *wasting* jika memiliki hasil IMT < 18,5 kg/m².

2) Gizi Baik

Gizi baik (normal) merupakan kondisi asupan dan kebutuhan energi tubuh seimbang membuat berat badan seseorang menjadi normal atau ideal. Gizi baik ditandai dengan berat badan dan tinggi badan yang sesuai berdasarkan umur.

Hasil IMT untuk kategori gizi baik berada di angka 18,5 - 25 kg/m²

3) Gizi Lebih

Gizi lebih (*overweight*) merupakan kondisi dimana tubuh memiliki berat badan sedikit berlebih dari berat badan normal. Hal itu menandakan adanya ketidak seimbangan asupan dengan energi yang dibutuhkan. Nilai IMT pada gizi lebih adalah IMT 25 - 27 kg/m²

4) Obesitas

Obesitas atau kegemukan merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak didalam tubuh secara berlebihan. Penyebab obesitas yaitu asupan berlebih dan tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan. Obesitas disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Seseorang dapat dikategorikan obesitas jika nilai IMT mencapai > 27 kg/m².

d. Faktor Faktor Status Gizi

Faktor- faktor mempengaruhi status gizi pada mahasiswa dibedakan menjadi faktor langsung dan tidak langsung.

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makan

Asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi menjadi salah satu penyebab utama mempengaruhi status gizi. Pola konsumsi yang buruk dengan mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat meningkatkan risiko kekurangan gizi (Nalle dkk., 2022).

b) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berperan penting dalam keseimbangan status gizi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki berat badan berlebih ataupun obesitas. Sedangkan orang yang sering melakukan aktivitas

fisik cenderung memiliki berat badan yang ideal atau normal (A. Wijayanti dkk., 2019).

c) Stres

Stres dapat mempengaruhi perilaku makan, mahasiswa sering mengalami stres akibat tekanan akademik sehingga mengakibatkan pemilihan makan yang kurang tepat. Ketika merasa stres mahasiswa cenderung mengalami penurunan nafsu makan ataupun peningkatan nafsu makan sebagai respon emosional (Angesti & Manikam, 2020)

2) Faktor Tidak Langsung

a) Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi menjadi salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Uang saku menjadi alasan kemampuan mahasiswa untuk membeli makanan sehat. Mahasiswa yang memiliki uang saku terbatas cenderung memilih makanan murah dan kurang bergizi (santosa & imelda, 2022)

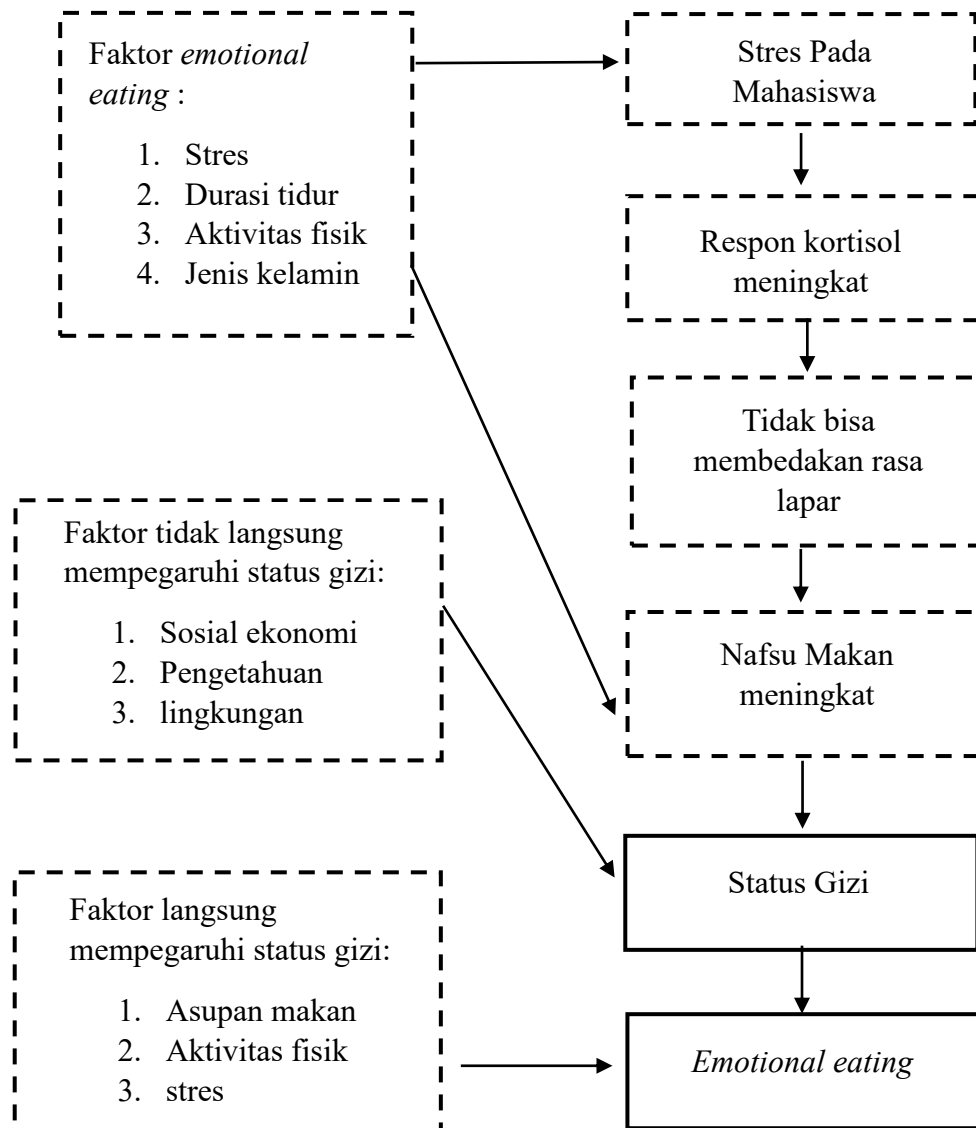
b) Pengetahuan

Pengetahuan terhadap gizi juga dapat mempengaruhi pemilihan makanan. Mahasiswa dengan pengetahuan mengenai gizi yang baik cenderung memilih makan makanan yang sehat dan bergizi (Kasim et al., 2022).

c) Lingkungan

Lingkungan sosial dan budaya pada mahasiswa dapat pengaruh penting pada kebiasaan makan. Kemudahan akses makanan sehat serta kebiasaan makan dalam kelompok juga mempengaruhi status gizi pada mahasiswa (Rahayu, 2020)

B. Kerangka Teori



Keterangan:

Diteliti:

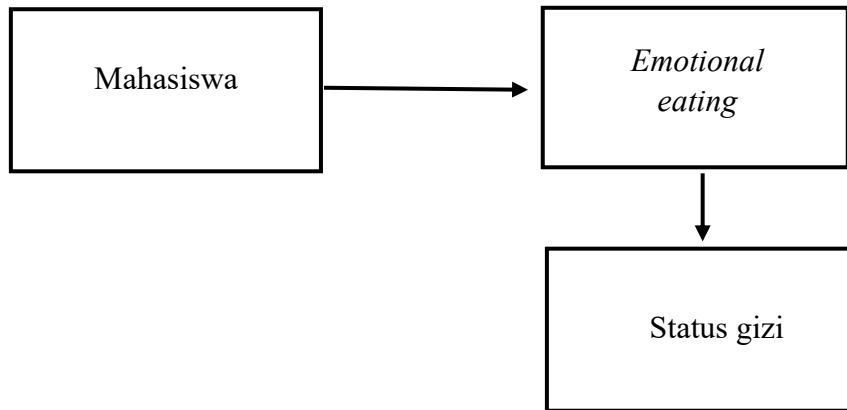


Tidak diteliti:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir
(Konttinen dkk., 2019)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir poltekkes TNI AU Adisutjipto?
2. Bagaimana gambaran status gizi pada mahasiswa tingkat akhir poltekkes TNI AU Adisutjipto?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka pada saat pengumpulan data, pengolahan data maupun hasil dari pengolahan data tersebut. Metode deskriptif adalah metode pengolahan data secara mendalam terhadap objek penelitian, metode deskriptif digunakan untuk menjabarkan data, kalimat dan paragraf dari data penelitian kuantitatif (Iskandar, 2022).

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini telah dilaksanakan di Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Februari 2025.

C. Populasi dan Subyek Penelitian

1. Populasi

Penelitian ini mengambil populasi mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto dengan jumlah 113 orang mahasiswa terdiri dari prodi radiologi, farmasi dan gizi.

2. Besar Sampel

Penentuan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *slovin* sebagai penentu jumlah sampel yang akan diambil, hal itu dikarenakan jumlah populasi sudah diketahui. Rumus *slovin* sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = jumlah sampel yang dicari

N = jumlah populasi

E = batasan tingkat kesalahan atau *sampling error* 10% atau 0,10

Sampling eror yang digunakan yaitu 0,10 atau 10%, Maka dapat dihitung yaitu :

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

$$n = \frac{113}{1+113 (0,10)^2}$$

$$n = \frac{113}{1+113(0,01)}$$

$$n = \frac{113}{2,13} = 53,0 \text{ sampel}$$

$$n = 53 + 10\% = 58,3 = 59 \text{ sampel (dibulatkan)}$$

Dari perhitungan di atas, dapat disimpulkan populasi yang akan diambil sebanyak 59 sampel mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

3. Cara Pengambilan Data

Penelitian ini, menggunakan *Cluster random sampling* untuk menentukan jumlah responden pada setiap cluster untuk pengambilan data responden. *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel dalam penelitian di mana setiap cluster memiliki peluang untuk dipilih sampel. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat mewakili populasi secara objektif (Nurdin dkk. 2018). Adapun rumus *cluster random sampling* adalah:

$$fi = \frac{Ni}{N}$$

$$Ni = fi \times n$$

Keterangan:

fi = sampel pecahan *cluster*

Ni = banyaknya populasi yang ada dalam *cluster*

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Berdasarkan *Cluster*

No.	Prodi	Jumlah populasi	Jumlah sampel
1.	Radiologi	67	35
2.	Farmasi	27	15
3.	Gizi	19	9
	Jumlah	113	59

Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa aktif
- 2) Mahasiswa tingkat akhir (semester 6)
- 3) Usia >18 tahun
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa tidak hadir saat penelitian
- 2) Mahasiswa sakit
- 3) Mahasiswa yang sedang menjalankan diet

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini yaitu *emotional eating* dan status gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala data
<i>Emotional eating</i>	Perubahan asupan makan yang dipengaruhi oleh emosi pada saat berada di dalam tekanan.	Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ).	Kategori : 1. Rendah, bila skor rata-rata: $\leq 2,35$ 2. Tinggi, bila skor rata-rata: $> 2,35$ (Vida, 2023).	Ordinal
Status gizi	Indikator penentu kesehatan berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan .	$IMT = \frac{Berat\ Badan}{Tinggi\ Badan(m^2)}$	Klasifikasi pengukuran status gizi = 1. Gizi kurang (IMT<18,5 kg/m ²) 2.Normal (IMT 18,5–25 kg/m ²) 3.Gizi lebih (IMT 25-27kg/m ²) 4.Obesitas (IMT >27 kg/m ²) (Kemenkes,2020)	Ordinal

F. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari narasumber ataupun kondisi lapangan. Data ini berisikan kebenaran sesuai dengan fakta lapangan, sehingga data yang dihasilkan dapat berguna untuk pengambilan keputusan (Pramiyati dkk., 2017). Pada penelitian ini, data primer dihasilkan dari pengisian kuesioner untuk mengetahui skala *emotional eating*, serta pengukuran tinggi badan dan

berat badan untuk mengetahui status gizi yang dilakukan kepada responden mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data tambahan yang tidak diperoleh dari sumber data utama, tetapi sudah melalui pihak-pihak lainnya. (Jabnabillah dkk., 2023). Pada penelitian ini, data sekunder diperoleh dari data kemahasiswaan mengenai jumlah mahasiswa tingkat III Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data

Instrumen operasional penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data yang diperlukan. Instrumen menjadi sarana penting untuk mengukur, mencatat atau menganalisa variable untuk keperluan penelitian. Pada penelitian ini, menggunakan kuesioner sebagai alat pengambilan data yang akan diserahkan kepada responden dan diisi langsung dengan responden.

1. Kuesioner Identitas Responden

Kuesioner identitas responden diperlukan untuk mengetahui biodata responden secara umum. Pada penelitian ini, kuesioner identitas responden terdiri dari tujuh pertanyaan seperti, nama, usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan prodi.

2. Kuesioner *Emotional Eating*

Instrumen penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ). Kuesioner ini adalah alat ukur *gold standar* pengukuran tiga dimensi yaitu, kognitif, *emotional*, dan kebiasaan dari perilaku makan. Terdapat 13 item favorable pada skala ini. Pemberian nilai dilakukan dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 4, dimulai dari skor 4 “sangat setuju”, skor 3 “setuju”, skor 2 “tidak setuju”, skor 1 “sangat tidak setuju”. Total skor pada skala ini didapat dengan menjumlahkan nilai di setiap item. Kemudian, jumlah skor dibagi dengan jumlah pertanyaan (13 soal) untuk mendapatkan skor rata-rata. Kategori rendah yakni memiliki skor rata-rata. Kuesioner

DEBQ telah teruji validitas dan reliabilitas yakni menghasilkan nilai Cronbach's Alpha ($>0,6$) yakni 0,846 (Vida, 2023).

3. Formulir Status Gizi

Penelitian ini menggunakan formulir status gizi untuk mengetahui IMT responden. Untuk mengetahui data tersebut dilakukan pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan menggunakan alat timbangan digital serta alat ukur tinggi badan (*microtoise*). Kemudian, dari data tersebut dapat menentukan kategori status gizi responden yaitu gizi kurang, normal, gizi lebih, obesitas.

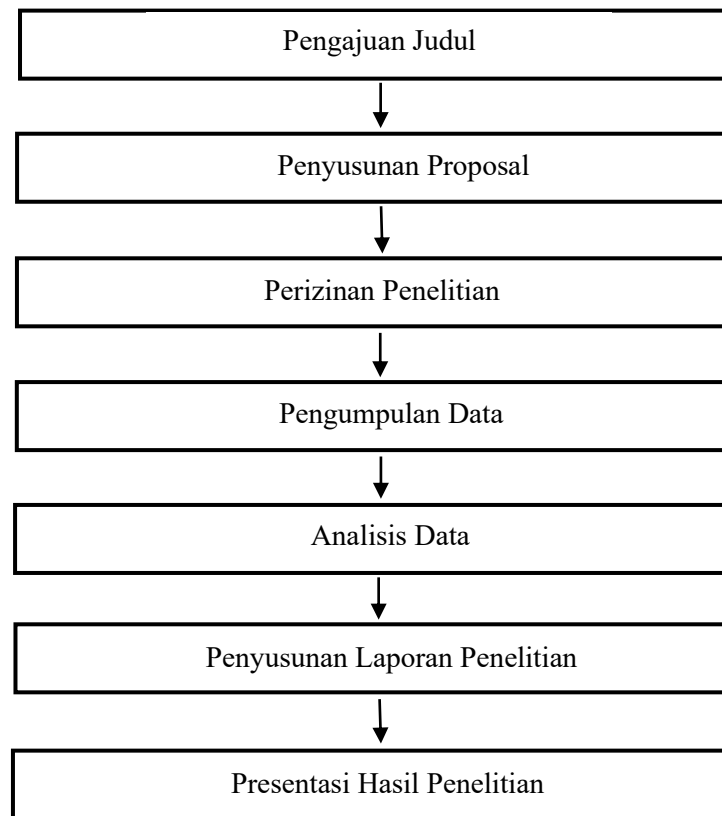
H. Cara Analisis Data

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran variabel yang akan diteliti (Septiani dkk., 2017). Analisis univariat biasa juga disebut dengan analisis deskriptif, analisis digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing responden yang akan diteliti. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran responden yaitu mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes TNI AU Adisutjipto, meliputi prodi, usia, tahun lahir, status gizi dan pola makan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan aplikasi *microsoft excel* dan SPSS.

I. Etika Penelitian

Ethical Clearance (EC) yang diterbitkan oleh lembaga STIKES Surya Global dengan No. 9.02/KEPK/SSG/VI/2025. Penelitian akan menjamin dengan dilakukan pengisian *informed consent* serta menjelaskan kepada responden mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, teknis penelitian dan hak-hak responden. Penelitian dapat menjaga kerahasiaan identitas responden dengan melakukan perubahan nama menjadi nama samaran ataupun inisial. Hasil penelitian ini hanya dapat digunakan untuk perkembangan dunia pendidikan.

J. Jalan Penelitian



K. Jadwal Penelitian

Waktu pelaksanaan seluruh kegiatan penelitian akan dilaksanakan dimulai pada bulan oktober 2024 hingga bulan maret 2025, dengan rincian tabel sebagai berikut :

Tabel 3.4 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan							
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Aprl	Mei
1.	Persiapan Penelitian								
	a. Pengajuan judul penelitian								
	c. Pengajuan proposal								
	d. Perijinan penelitian								
2.	Pelaksanaan								
	a. Pengumpulan data								
	b. Penelitian								
	c. Analisis data								
3.	Penyusunan laporan								

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Politeknik kesehatan TNI AU Adisutjipto yang berlokasi di Jl. Majapahit (Janti) Blok-R, Lanud Adisutjipto Yogyakarta. Poltekkes TNI AU Adisutjipto berdiri sejak tahun 2018, didirikan oleh Yayasan Adi Upaya (YASAU). Poltekkes TNI AU Adisutjipto berkeinginan untuk menghasilkan tenaga kesehatan bergelar Ahli Madya yang unggul dengan tujuan tercapainya pendidikan vokasional berkualitas di bidang ilmu kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan. Mahasiswa poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki dua golongan yang berbeda yaitu mahasiswa reguler dan mahasiswa tugas belajar. Mahasiswa tugas belajar adalah Anggota TNI AU yang di tugaskan untuk melanjutkan pendidikan, sedangkan mahasiswa reguler adalah mahasiswa sipil tamatan SMA/SMK sederajat.

Poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki Visi misi yaitu:

1. Visi

Memiliki misi menjadikan tempat pendidikan tenaga kesehatan yang unggul dan profesional dalam ilmu kesehatan terapan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.

2. Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan akademi yang berkualitas, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang ilmu kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.
- b) Mendorong kemajuan penelitian dan publikasi ilmiah di bidang ilmu kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan di jurnal nasional maupun internasional.
- c) membantu pemerintah, khususnya TNI AU, menyiapkan tenaga kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.

d) menyelenggarakan tata kelola kampus yang baik (Good University Governance) yang berkelanjutan.

Poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki tiga prodi yang dapat ditempuh yaitu DIII Gizi, DIII Farmasi dan DIII Radiologi. Poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki fasilitas yang cukup lengkap dan memadai untuk masing-masing jurusan. Jurusan radiologi memiliki laboratorium radiologi (laboratorium X-Ray, Laboratorium pengolahan film). Jurusan gizi memiliki ruang dapur, ruang penyuluhan dan konsultasi, laboratorium kimia dan mikrobiologi. Farmasi juga memiliki fasilitas laboratorium farmasetika, laboratorium teknologi farmasi dan mikrobiologi, lab kimia dan fisika farmasi. Fasilitas umum lainnya yang terdapat di Poltekkes TNI AU Adisutjipto antara lain yaitu mushola, perpustakaan, gedung direktorat, ruang dosen, ruang kuliah dan laboratorium kesehatan penerbangan.

B. Hasil Penelitian

Sasaran penelitian ini merupakan mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto angkatan tahun 2022 sebanyak 113 mahasiswa yang saat ini berada dalam tingkat akhir perkuliahan. Banyaknya aktivitas mahasiswa tingkat akhir dengan jadwal yang padat dapat mempengaruhi asupan makan yang berujung pada *emotional eating* sehingga berisiko menyebabkan terjadinya perubahan status gizi. Secara umum, *emotional eating* merupakan gangguan makan yang disebabkan oleh rasa stres, sehingga melampiaskan emosi dengan makan yang tidak terkontrol.

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) berisikan 13 pertanyaan untuk mengetahui tingkat *emotional eating*. Serta dilakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Data yang berasal dari kuesioner tersebut kemudian di olah untuk mendapatkan gambaran tentang *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Setelah dilakukan penelitian, didapatkan hasil data penelitian bahwa:

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
Remaja (17-25)	55	93,2
Dewasa Awal (26-35)	4	6,8
Jenis kelamin		
Laki laki	29	49,2
Perempuan	30	50,8
Prodi		
Farmasi	15	25,4
Gizi	9	16,9
Radiologi	35	57,6

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil tabel di atas, didapatkan bahwa jumlah responden terbanyak yaitu pada kategori usia remaja sebanyak 93,2% dan responden dengan kategori usia dewasa awal hanya sebanyak 6,8%. Kategori dikutip dari Kemenkes RI tahun 2020 dengan kategori remaja pada umur 17-25 tahun dan kategori dewasa awal pada umur 26-35 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 merupakan campuran antara mahasiswa reguler dengan rata rata umur 21 tahun dan mahasiswa tugas belajar dengan rata rata 25 tahun.

Jenis kelamin responden menandakan bahwa jumlah responden laki-laki berjumlah 29 orang dengan persentase 49,2% dan responden perempuan sebanyak 30 orang dengan persentase 50,8%. Prodi responde mendapatkan hasil prodi farmasi 15 responden, prodi gizi 9 responden dan prodi radiologi 35 responden.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Emotional eating*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tingkat *Emotional eating*

<i>Emotional eating</i>	Frekuensi	%
Rendah	27	45,76
Tinggi	32	54,24
Total	59	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto yang berjumlah 59 responden dalam penelitian ini didapatkan bahwa proporsi *emotional eating* tinggi dan *emotional eating* rendah memiliki selisih 8,47%. Responden dengan tingkat *emotional eating* tinggi lebih banyak yaitu sebanyak 32 orang atau 54,24%. Dibandingkan dengan responden *emotional eating* rendah yaitu 27 orang atau 45,76%. *Emotional eating* yang tinggi menandakan bahwa perilaku makan responden sesuai dengan suasana hati yang dirasakan.

3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Status gizi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Status gizi

Status gizi	Frekuensi	%
Gizi Kurang	10	16,95
Normal	31	52,54
Gizi Lebih	8	13,56
Obesitas	10	16,95
Total	59	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukan bahwa status gizi paling tinggi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto berada pada kategori normal dengan persentase 52,54%. Status gizi rendah berada pada kategori berat lebih dengan persentase 13,56%. Kategori berat badan kurang dan obesitas berada di persentase yang sama yaitu 16,95%.

4. Tabulasi Silang Keterkaitan *Emotional eating* dan Status Gizi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Status gizi

		Status gizi			
		Gizi kurang	Normal	Gizi lebih	Obesitas
<i>Emotional eating</i>	Tinggi	8	17	3	4
	Rendah	2	14	5	6
Total		10	31	8	10

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat dilihat distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi dan tingkat *emotional eating*. Pada kelompok dengan *emotional eating* tinggi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal 17 orang, diikuti oleh gizi kurang 8 orang, obesitas 4 orang, dan gizi lebih 3 orang. Sementara itu, pada kelompok dengan *emotional eating* rendah, proporsi terbesar juga terdapat pada status gizi normal 14 orang, diikuti oleh obesitas 6 orang, gizi lebih 5 orang, dan gizi kurang 2 orang. Data ini menunjukkan bahwa baik pada kelompok *emotional eating* tinggi maupun rendah, status gizi normal tetap mendominasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa *emotional eating* yang tinggi tidak selalu berhubungan langsung dengan status gizi lebih atau obesitas, karena sebagian besar responden tetap berada pada status gizi normal.

5. Tabulasi Silang Keterkaitan *Emotional Eating* Dan Jenis Kelamin

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Status gizi

		Jenis kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
<i>Emotional eating</i>	Tinggi	13	19
	Rendah	16	11
Total		29	30

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.5, terlihat distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat emotional eating dan jenis kelamin. Dari total 59 responden, kelompok emotional eating tinggi lebih banyak ditemukan pada perempuan 19 orang dibandingkan laki-laki 13 orang. Sebaliknya, pada kelompok emotional eating rendah, jumlah laki-laki 16 orang sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan 11 orang. Data ini menunjukkan bahwa proporsi emotional eating tinggi cenderung lebih besar pada responden perempuan. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa perempuan lebih rentan mengalami emotional eating dibandingkan laki-laki.

C. Pembahasan Penelitian

1. *Emotional eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Emotional eating merupakan salah satu gangguan yang seringkali terjadi akibat beberapa faktor salah satunya karena stres berlebihan. *Emotional eating* menyebabkan ketidakaturan pola makan yang lebih sering memperbanyak asupan makanan guna menyembuhkan atau bahkan hanya sekedar meringankan tingkat stres seseorang. Tingkat *emotional eating* terbagi menjadi dua kategori yaitu kategori rendah dan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4.2 menyebutkan bahwa 54,24% responden mengalami *emotional eating* yang tinggi dan sebanyak 45,76% mengalami *emotional eating* rendah. Tingginya tingkat *emotional eating* beberapa responden terjadi karena stres saat berada di tingkat akhir perkuliahan. Responden dengan tingkat *emotional eating* tinggi menunjukkan perilaku yang berlebihan dalam mengonsumsi makanan guna mengurangi tingkat stres yang sedang dirasakan. Berdasarkan pertanyaan yang diberikan, diketahui bahwa mahasiswa banyak mengalami perilaku makan berlebih ketika merasa kesal, merasa sedih, merasa bosan atau gelisah, ketika tidak ada kegiatan, ketika merasa tertekan dan ketika merasa kesepian.

Wawancara yang dilakukan kepada responden menyatakan bahwa tekanan yang dialami seperti PKL, tugas akhir hingga revisi tugas akhir ketika masa akhir perkuliahan mempengaruhi keinginan untuk makan. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Gusni dkk. (2022) pada mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan *Universitas Andalas* menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami perilaku *emotional eating* ketika mengalami stres sedang dan berat.

Sementara itu, hasil pada Tabel 4.2 juga menunjukkan hasil sebanyak 45,76% mengalami *emotional eating* rendah. Rendahnya hasil ini menunjukkan bahwa asupan responden tidak terpengaruh emosi yaitu seseorang yang tidak makan sebagai pelampiasan terhadap emosi (Vida, 2023). Stres tidak hanya meningkatkan nafsu makan seseorang, melainkan mampu menurunkan tingkat nafsu makan seseorang. Beberapa orang juga memiliki cara penanganan stres yang mampu mengurangi tingkat *emotional eating* dengan berolahraga, bermain game, dan melakukan kegiatan untuk mengurangi tingkat stres mereka. Menurut Herle dkk. (2017) mengatakan bahwa seseorang akan mengalami penurunan nafsu makan ketika mengalami stres yang disebut sebagai *emotional under-eating*. Keinginan makan seseorang akan berkurang apabila mengalami stres secara tiba-tiba. Turunnya nafsu makan seseorang secara juga disebabkan karena keinginan untuk meningkatkan fokus menyelesaikan terlebih dahulu beberapa hal yang membuat stres (Nakamura dkk., 2020). Selain itu, beberapa orang memiliki kemampuan untuk menangani hal tersebut dengan beberapa cara (*coping*) menurut keahlian dan kepribadian seseorang. Kemampuan ini sangat bermanfaat dalam mengurangi tingkat nafsu makan yang berlebihan (Harnawati, 2023).

Stres yang dialami mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto merupakan efek dari tekanan yang terjadi ketika menghadapi kondisi pada tingkat akhir perkuliahan. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Agusmar dkk., (2019) yang menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat

akhir akan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru dikarenakan beberapa faktor antara lain seperti beban kuliah yang menumpuk, faktor ekonomi, hubungan dengan teman dan pasangan, karir dimasa depan serta kurangnya keahlian mengatur waktu. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan seseorang selalu berusaha untuk menguranginya dengan berbagai cara salah satunya melampiaskannya dengan makan. Semakin tingginya stres yang terjadi pada seseorang, semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan bukan untuk memuaskan rasa lapar (Syarofi & Muniroh, 2020).

Hasil tingkat *emotional eating* juga didukung oleh Tabel 4.5 yang menunjukkan tingkat *emotional eating* yang tinggi lebih banyak terjadi pada responden perempuan daripada responden laki-laki. Banyaknya responden perempuan yang mengalami *emotional eating* terjadi karena perempuan lebih dominan dalam menggunakan perasaan saat menghadapi masalah dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Kontinen dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *emotional eating* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu stres, aktivitas fisik, durasi tidur, dan salah satunya adalah jenis kelamin karena perempuan akan lebih banyak menggunakan perasaan dalam menghadapi sesuatu, dibandingkan dengan laki-laki. Meskipun demikian, faktor jenis kelamin tidak bisa menjadi faktor satu-satunya yang berpengaruh dalam tingginya *emotional eating*. Hubungan antara beberapa faktor akan memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam tingginya tingkat *emotional eating* seseorang. Piloto dan Nugraheni (2024) mengatakan bahwa jenis kelamin berperan dalam kecenderungan timbulnya *emotional eating* pada seseorang, namun timbulnya *emotional eating* seseorang juga didukung oleh beberapa faktor lain seperti tingkat emosional dan lingkungan yang lebih berpengaruh.

2. Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Status gizi menunjukkan seberapa ideal tingkat kesehatan seseorang berdasarkan tinggi badan dan berat badan. Status gizi dapat menjadi patokan dalam menentukan kebutuhan seseorang untuk mencapai tingkat yang normal. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi (Kurdanti dkk., 2015).

Hasil penelitian pada Tabel 4.3 didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto masih banyak berada dalam tingkat status gizi normal sebanyak 52,54% atau sejumlah 31 responden dari 59 responden. Hasil lain menunjukkan bahwa status gizi pada kategori berat kurang berjumlah 10 responden atau 16,95%, Berat lebih berjumlah 8 responden atau 13,56% dan obesitas berjumlah 10 orang atau 16,95%. Status gizi normal dapat dikatakan jika kondisi asupan dan kebutuhan energi tubuh seimbang sehingga membuat berat badan seseorang menjadi normal atau ideal. Tingginya persentase responden dengan status gizi normal dikarenakan responden masih mampu dalam mengontrol tingkat gizi yang dikonsumsi dan masih melakukan kegiatan fisik. Selebihnya, pada responden yang berada pada kategori berat lebih dan obesitas masih belum mampu dalam mengontrol asupan dan kegiatan fisik. Menurut penelitian Alkaririn dkk. (2022) pada mahasiswa keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta menunjukkan hasil aktifitas fisik dan asupan makanan yang memenuhi gizi tubuh berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi. Semakin tinggi tingkat aktifitas fisik seseorang akan membantu tubuh dalam melancarkan metabolisme tubuh untuk tetap mengolah asupan yang dikonsumsi dengan lebih baik.

Hasil tabulasi silang antara *emotional eating* dan status gizi pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi berada pada status gizi normal. Hasil data mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi dan status gizi normal berjumlah 17 mahasiswa dan pada tingkat *emotional eating* rendah dengan status gizi normal berjumlah 14 mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *emotional eating* yang dialami oleh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi. Hal ini didukung oleh data bahwa hanya sebanyak 7 mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi berada pada status gizi lebih dan obesitas. Tingginya tingkat *emotional eating* pada mahasiswa masih didukung dengan aktifitas yang mereka lakukan sehingga status gizi mereka masih berada pada kategori normal. Tingginya aktifitas fisik menjadi salah satu faktor dalam menjaga metabolisme seseorang sehingga mencegah penumpukan lemak berlebih. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Rakhma 2024 yang mengatakan bahwa *emotional eating* yang terjadi pada tidak berhubungan secara langsung terhadap status gizi seseorang karena beberapa faktor yaitu aktifitas fisik dan kualitas gizi makanan yang tetap terjaga untuk tetap mencegah kenaikan atau penurunan status gizi seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dkk (2024) mengatakan bahwa terdapat banyak mahasiswa berstatus gizi normal, meskipun terdapat kelompok dengan asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang lebih tinggi dari kebutuhan. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya asupan makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, metabolisme, dan pola makan secara keseluruhan. Penelitian lain juga menegaskan bahwa tidak selalu terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan (termasuk asupan banyak) dengan status gizi mahasiswa. Status gizi merupakan hasil interaksi berbagai faktor, termasuk efisiensi

pemanfaatan zat gizi, aktivitas fisik, dan pola hidup, sehingga asupan makan yang banyak tidak otomatis menyebabkan gizi lebih jika kebutuhan energi dan zat gizi tubuh tetap seimbang (Alfira, 2024).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta menunjukkan kecenderungan mengalami *emotional eating*.
2. Status gizi mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta bervariasi, mulai dari gizi kurang hingga gizi lebih (overweight dan obesitas). Namun, hasil menunjukkan bahwa cenderung lebih banyak memiliki status gizi normal.

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti menyarankan untuk dapat dilakukan penelitian lanjutan, yaitu:

1. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *emotional eating* dengan jenis kelamin
2. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai hubungan *emotional eating* dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, A 2024, Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa, *Indonesian Journal of Nutrition and Food*, Vol. 4, No. 2, Pp. 120-126, Viewed 1 June 2025,
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. 2022. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 146. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.911>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., Neng I Kasim, I. S., & Indriany Korwa, V. M. 2021. Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Cahyani, T. D., Puspitasari, D. I., & Sarbini, D. 2024. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 250–257. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1677>
- Dewanti, D., Syauqy, A., Noer, E. R., & Pramono, Adriyan. 2022. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral Pada Usia Lanjut Di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar. *GIZI INDONESIA*, 45(2), 79–90. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.662>
- 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.
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. 2022. Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *LINK*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Harnawati, R.A., 2023. Penerapan manajemen stres untuk mengelola stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), hal.117.
- Hartaji, R. D. A., & Psi, S. 2018. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*.
- Herle, M., Fildes, A., Steinsbekk, S., Rijdsdijk, F. dan Llewellyn, C.H., 2017. Emotional over- and under-eating in early childhood are learned not inherited. *Scientific Reports*, 7(1), hal.1–9.
- Indriasmita, K., Fatikhah, A. D. N., Kholifah, A. N., Timor, A. V., Kartika, A. D. S., & Az-Zahra, F. 2020. *Pengaruh Stres terhadap Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- 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.
- Iskandar, R. A. 2022. Kajian Nilai Perjuangan Dalam Novel Mahbub Djunaidi Dengan Menggunakan Metode Deskriptif Analisis Dan Pemanfaatannya Sebagai Alternatif Bahan Ajar Novel Sejarah. *Journal for Islamic Studies*, 5(2).
- Jabnabillah, F., Aswin, A., & Fahlevi, M. R. 2023. Efektivitas Situs Web Pemerintah Sebagai Sumber Data Sekunder Bahan Ajar Perkuliahan Statistika. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(1), 59–70.

- Kasim, S. K., Punuh, M. I., & Kaunang, W. P. 2022. Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester Iv Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. 6.
- Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. 2019. Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 28.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179.
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. 2021. Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i2.2162>
- Multazami, L. P. 2022. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9.
- Nakamura, C., Ishii, A., Matsuo, T., Ishida, R., Yamaguchi, T., Takada, K., Uji, M. dan Yoshikawa, T., 2020. Neural effects of acute stress on appetite: a magnetoencephalography study. *PLoS ONE*, 15(1), hal.1–17.
- Nalle, T. A., Takaeb, A. E. L., & Boeky, D. L. A. 2022. Factors Related to Nutritional Status in FKM Undana Students Class of 2017. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 2(3), 138–145.
- Nuriannisa, F., Dwijayanti, I., Viantry, P., Sunaryo, M., Raharjeng, S. H., Setiarsih, D., & Al-Asdaq, N. 2024. Peningkatan Pengetahuan mengenai Masalah Gizi pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(3), 1993–1999.
- Pramiyati, T., Jayanta, J., & Yulnelly, Y. 2017. Peran Data Primer Pada Pembentukan Skema Konseptual Yang Faktual (Studi Kasus: Skema Konseptual Basisdata Simbumil). *Simetris : Jurnal Teknik Mesin, Elektro dan Ilmu Komputer*, 8(2), 679.
- Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., Isdiany, N., & Mulyo, G. P. 2022. Hubungan Tingkat Stres Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 1(1), 1–10.
- Rahayu, T. B. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rahim, R. N., & Prasetya, G. 2022. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2).
- Rahmah, F. Y., & Priyanti, D. 2019. Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go-food di jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- Septiani, H. U., Budi, A., & Karbita, K. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Menyusui yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 159–174.
- Subhaktiyasa, P. G. 2024. Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. 2020. Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? [*Whether There is A Correlation Between Behavior and Excess Food Intake with the Stress in Nutrition Student Who Preparing for the Undergraduate Thesis?*]. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.38-44>

- Vida, C. 2023. Hubungan antara durasi tidur dan emotional eating dengan gizi lebih pada remaja di smpn 3 kota bekasi.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. 2019. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wijayanti, R. Y. 2018. *Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa uny.*
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., Atiqa, S., & Nasution, A. S. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72–75.
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. 2023. Hubungan stress akademik dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. 4.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.9.02/KEPK/SSG/VI/2025

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti Utama

: Ainun Nisa Azzahra

Principal In Investigator

Anggota Peneliti

: Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz.

Research Members

Nama Institusi

: Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

Name of the Institution

Dengan Judul

Title

"Gambaran Emotional Eating dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto"

"Description of Emotional Eating and Nutritional Status in Final Year Students of Adisutjipto Air Force Polytechnic of Health"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 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 Standard, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Consents referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juni 2025 sampai tanggal 02 Juni 2026

This declaration of ethics applies during June 02, 2025 the period until June 02, 2026

June 02, 2025

Yulian Endang, S.K.M., M.Kes
Ketua dan Chairperson

Sekretariat :

Jl. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta Telp : 0274 - 4469098, 4469099, Fax : 0274 - 4469101, 373022, 0812 1085 1009

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



IJIN PENELITIAN
Nomor : SIP/03/ III /2025/UPPM

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka melaksanakan kegiatan penelitian tugas akhir makaperlu dikeluarkan surat ijin penelitian

Dasar : Nota dinas No. B/ 44/ III /2025/ Gz tanggal 11 Maret 2025 tentang Pengajuan izin Penelitian Tugas Akhir .

DIIJINKAN

Kepada : Ainun Nisa Azzahra, NIM. 22220001, Mahasiswa Angkatan 2022 Prodi D3 Gizi.

Untuk : 1. Melaksanakan kegiatan Penelitian dengan Judul Tugas Akhir "Gambaran Emotional Eating dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkay Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto" yang berlaku 6 bulan sejak surat ijin penelitian ini dikeluarkan.
2. Adakan koordinasi dengan bagian Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dan melaksanakan kerja sama yang baik dalam melaksanakan tugas sesuai pedoman.
3. Melaksanakan Surat Ijin Penelitian ini dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Selesai

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 11 Maret 2025

Ka. Unit Penelitian dan Pengabdian kepada
Masyarakat



Marius Agung Sasmita Jati, S.Si, M.Sc.
NIK. 012411-060

Lampiran 3. Informed Consent

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Perkenalkan saya Ainun Nisa Azzahra mahasiswi D3 Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta. Bermaksud melakukan penelitian mengenai “Gambaran *emotional eating* dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto”.

Kami berharap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Semua informasi yang saudara berikan terjamin kerahasiaannya. Setelah saudara membaca maksud dan tahapan penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini sebagai persetujuan.

Dengan ini saya mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuesioner yang disediakan di bawah ini.

Tertanda,

(.....)

Lampiran 4 . Kuesioner Identitas Responden

KOESIONER
GAMBARAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO

FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Prodi : 1. Radiologi
2. Gizi
3. Farmasi

Antropometri :

1. Berat badan : kg

2. Tinggi badan : cm

3. IMT : kg/m^2

Lampiran 5. Kuesioner *Emotional eating*

KUESIONER *EMOTIONAL EATING*
Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Dimohon menjawab pertanyaan berdasarkan kondisi yang dialami oleh anda.

Petunjuk : tandai $\sqrt{}$ pada kolom sesuai jawaban pilihan anda.

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
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 sedang tidak ada kegiatan?				
6.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa tertekan atau patah semangat?				
7.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesepian?				
8.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika dikecewakan orang lain?				
9.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda sedang marah?				
10.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda akan mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan?				
11.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika cemas, khawatir, atau tegang?				
12.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika segala sesuatunya bertentangan dengan Anda atau ketika ada sesuatu yang salah?				

13.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa?				
-----	--	--	--	--	--

Penjelasan :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak setuju

Lampiran 6. Hasil output Spss

a. Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Awal	4	6.8	6.8	6.8
	Remaja	55	93.2	93.2	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

b. Jenis kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	29	49.2	49.2	49.2
	Perempuan	30	50.8	50.8	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

c. Prodi

Prodi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Farmasi	15	25.4	25.4	25.4
	Gizi	10	16.9	16.9	42.4
	Radiologi	34	57.6	57.6	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

d. *Emotional eating*

Emotional eating

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	45.8	45.8	45.8
	Tinggi	32	54.2	54.2	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

e. Status gizi

Satus Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat Kurang	10	16.9	16.9	16.9
	Berat Lebih	8	13.6	13.6	30.5
	Normal	31	52.5	52.5	83.1
	Obesitas	10	16.9	16.9	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

f. Tabulasi silang emotional eating dan status gizi

***Emotional eating* * Satus Gizi Crosstabulation**

			Satus Gizi				Total
			Berat Kurang	Berat Lebih	Normal	Obesitas	
<i>Emotional eating</i>	Rendah	Count	2	5	14	6	27
		% within <i>Emotional eating</i>	7.4%	18.5%	51.9%	22.2%	100.0%
		% within Satus Gizi	20.0%	62.5%	45.2%	60.0%	45.8%
	Tinggi	Count	8	3	17	4	32
		% within <i>Emotional eating</i>	25.0%	9.4%	53.1%	12.5%	100.0%
		% within Satus Gizi	80.0%	37.5%	54.8%	40.0%	54.2%
Total	Count		10	8	31	10	59
	% within <i>Emotional eating</i>		16.9%	13.6%	52.5%	16.9%	100.0%
	% within Satus Gizi		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

g. Tabulasi silang emotional eating dan jenis kelamin

***Emotional eating* * Jenis Kelamin Crosstabulation**

		Jenis Kelamin		
		Laki-laki	Perempuan	Total
<i>Emotional eating</i> Rendah	Count	16	11	27
	% within <i>Emotional eating</i>	59.3%	40.7%	100.0%
	% within Jenis Kelamin	55.2%	36.7%	45.8%

	Tinggi	Count	13	19	32
		% within <i>Emotional eating</i>	40.6%	59.4%	100.0%
		% within Jenis Kelamin	44.8%	63.3%	54.2%
Total		Count	29	30	59
		% within <i>Emotional eating</i>	49.2%	50.8%	100.0%
		% within Jenis Kelamin	100.0%	100.0%	100.0%

Lampiran 7. Surat keterangan selesai penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : SKSP/1/ VII/2025/ UPPM

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Marius Agung Sasmita Jati], S.Si, M.Sc.
NIP : 012411-060
Jabatan : Ka UPPM

Menerangkan bahwa :

Nama : Ainun Nisa Azzahra
NIM : 22220001
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : D3 Gizi

Telah selesai melakukan penelitian di Poltekkes TNI AU Adisutjipto dengan judul tugas akhir :

"Gambaran Emotional Eating dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNI AU Adisutjipto"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 30 Juni 2025

Ka. Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Marius Agung Sasmita Jati, S.Si, M.Sc.
NIP. 012411-060

Lampiran 8. Dokumentasi penelitian



Pengisian kuesioner



Pengukuran tinggi badan



Pengukuran berat badan