

MINDFUL EATING, EMOTIONAL EATING, DAN KONTROL IMPULS BERBASIS FOOD JOURNAL

Mindful Eating, Emotional Eating, and Impulse Control Using Food Journals

Rifa'atul Mahmudah^{1*}

¹Program Studi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

*Alamat Korespondensi: rifaatulmahmudah@unimerz.ac.id /087774343949

| | |
|--|--|
| <p>Kata Kunci: <i>Mindful eating;</i> <i>emotional eating;</i> <i>food journal;</i> mahasiswa gizi; perilaku makan;</p> <p>Keywords: <i>Mindful eating;</i> <i>emotional eating;</i> <i>food journal;</i> <i>nutrition students;</i> <i>eating behavior;</i></p> | <p>ABSTRAK</p> <p>Latar Belakang: Perilaku makan pada dewasa muda dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis yang berinteraksi dalam menentukan kualitas diet. Penelitian mengenai integrasi aspek psikologi makan seperti <i>mindful eating</i>, <i>emotional eating</i>, dan refleksi makan dengan <i>food journal</i> masih terbatas pada populasi mahasiswa, khususnya di Indonesia. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pola perilaku makan berbasis <i>food journal</i> yang mencakup alasan makan, refleksi makan, intensitas emosi, dan waktu makan pada mahasiswa gizi. Metode: Penelitian observasional dengan desain <i>cross-sectional</i> dilakukan pada 29 mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Megarezky. Data dikumpulkan menggunakan <i>food journal</i> 7 hari yang mencatat episode makan, alasan makan, refleksi makan, jenis makanan, waktu makan, dan intensitas emosi. Analisis dilakukan secara deskriptif. Hasil: Sebanyak 29 mahasiswa (89,7% perempuan; rerata usia \pm 20) tahun berpartisipasi dengan mayoritas memiliki status gizi normal (82,8%). Frekuensi makan didominasi kategori sedang (51,7%), diikuti tinggi 27,6%) dan rendah (20,7%). Episode makan paling banyak terjadi pada periode larut malam (32,6%, diikuti siang hari (24,0%), sedangkan sore hari menunjukkan proporsi terendah (8,4%). Sebagian besar responden menunjukkan intensitas emosi pada tingkat sedang (58,6%), meskipun proporsi emosi tinggi tetap signifikan (37,9%). Pola konsumsi menunjukkan dominasi makanan sehat (65,2%), namun konsumsi makanan berisiko juga signifikan (34,8%). Mayoritas responden menunjukkan refleksi makan yang positif (69,0%), sementara proporsi refleksi negatif relatif kecil (6,9%). Kesimpulan: Perilaku makan mahasiswa gizi dipengaruhi oleh interaksi faktor fisiologis, emosional, dan regulasi diri. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan psikologi gizi dalam intervensi perilaku makan pada mahasiswa.</p> |
|--|--|

ABSTRACT

Background: Eating behavior in young adults is influenced by both physiological and psychological factors that interact in determining overall diet quality. Research integrating psychological aspects of eating such as mindful eating, emotional eating, and eating reflection through food journaling remains limited, particularly among university students in Indonesia. **Purpose:** This study aims to analyze eating behavior patterns based on food journals, including reasons for eating, eating reflections, emotional intensity, and meal timing among nutrition students. **Methods:** An observational study with a cross-sectional design was conducted among 29 students from the Nutrition Study Program at Megarezky University. Data were collected using a 7-day food journal that recorded eating episodes, reasons for eating, eating reflections, types of food consumed, meal timing, and emotional intensity. Data were analyzed descriptively. **Results:** A total of 29 students (89.7% female; mean age approximately 20 years) participated, with the majority having normal nutritional status (82.8%). Eating frequency was predominantly in the moderate category (51.7%), followed by high (27.6%) and low (20.7%). Most eating episodes occurred during late-night periods (32.6%), followed by daytime (24.0%), while the afternoon showed the lowest proportion (8.4%). Most respondents exhibited moderate levels of emotional intensity (58.6%), although a substantial proportion reported high emotional intensity (37.9%). Consumption patterns were dominated by healthy foods (65.2%); however, the intake of at-risk foods remained notable (34.8%). The majority of respondents demonstrated positive eating reflections (69.0%), while negative reflections were relatively minimal (6.9%). **Conclusion:** Eating behavior among nutrition students is shaped by the interaction of physiological, emotional, and self-regulatory factors. These findings highlight the importance of incorporating nutritional psychology approaches in interventions aimed at improving eating behaviors among university students.

©2026 by author.

Published by Faculty of Public Health, Hasanuddin University.

This is an open access article under CC-BY-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)**PENDAHULUAN**

Perubahan gaya hidup serta transisi sosial budaya pada populasi remaja dan dewasa muda berkaitan erat dengan perubahan pola makan yang berpotensi menimbulkan masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi mikro sekaligus peningkatan asupan energi berlebih atau asupan makanan tinggi gula, lemak, dan *ultra-processed foods*. Menurut *World Health Organization* (WHO), tantangan gizi pada remaja mencakup adanya *diet quality* yang kurang optimal serta kecenderungan terhadap obesitas dan malnutrisi, yang membutuhkan pendekatan multisektoral termasuk pendidikan gizi yang efektif.¹ Secara global, perubahan pola makan pada usia remaja dan dewasa muda dikaitkan dengan meningkatnya

konsumsi makanan *ultra-processed* dan perilaku makan berbasis emosional yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit tidak menular usia produktif.^{2,3}

Kualitas diet merupakan indikator penting untuk menilai perilaku makan dan kecukupan konsumsi pangan sehat. Penelitian populasi usia muda menunjukkan bahwa kualitas diet umumnya rendah di banyak negara dan sering kali dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji serta kebiasaan makan yang kurang sehat. Studi *cross-sectional* di kelompok dewasa muda menunjukkan bahwa perilaku makan terkait pola makan secara langsung berhubungan dengan variasi kualitas diet.⁴ Indonesia dalam laporan surveilans gizi nasional menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa muda menghadapi tantangan kualitas konsumsi pangan yang belum optimal, ditandai dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta meningkatnya preferensi makanan tinggi energi.⁵ Kondisi ini juga tercermin pada populasi yang mengalami perubahan gaya hidup, termasuk mahasiswa yang berada pada fase transisi perilaku kesehatan.⁶

Salah satu pendekatan psikologi gizi yang mendapatkan perhatian ilmiah adalah *mindful eating* (ME) suatu bentuk perilaku makan yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman makan termasuk rasa lapar, respon emosional, dan isyarat kenyang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *mindful eating* berhubungan positif dengan kualitas diet yang lebih baik serta konsumsi makanan *ultra-processed* yang lebih rendah pada populasi dewasa.⁷ Bahkan, kajian sistematis terhadap penelitian di pendidikan tinggi mengidentifikasi bahwa instrumen seperti *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) banyak digunakan untuk mengevaluasi hubungan *mindful eating* dengan pola konsumsi diet pada mahasiswa dan populasi dewasa muda.⁸ Selain itu, perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosional (*emotional eating*) dan kurangnya kontrol impuls merupakan aspek penting lain yang mempengaruhi asupan makanan tidak sehat.⁹ Kajian psikologi kesehatan mengungkap bahwa rasa stres, depresi, dan faktor emosional dapat memperkuat kecenderungan seseorang untuk makan bukan karena lapar fisiologis, melainkan sebagai respon terhadap emosi negatif, yang selanjutnya meningkatkan risiko asupan tinggi energi dan pola makan tidak teratur.¹⁰

Walaupun banyak penelitian telah menilai hubungan antara *mindful eating*, *emotional eating*, dan *diet quality* pada kelompok dewasa dan remaja, masih terdapat keterbatasan studi yang mengintegrasikan *food journaling* sebagai alat refleksi perilaku makan dengan penilaian psikologi makan (*mindful eating*, *emotional eating*, *impulsivity*) pada populasi mahasiswa secara deskriptif. *Food journal* yang mencakup catatan konsumsi harian, alasan makan, dan respon emosional membuka peluang untuk memahami hubungan antara perilaku makan psikologis dan pola konsumsi gizi yang sesungguhnya secara mendalam.^{11,12}

Konteks wilayah perkotaan seperti Makassar yang mengalami perubahan pola konsumsi dan gaya hidup mahasiswa memberikan latar sosial yang relevan untuk mengkaji perilaku makan berbasis psikologi gizi. Mahasiswa gizi Universitas Megarezky dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan populasi yang berada pada fase transisi menuju dewasa dengan tuntutan akademik dan psikologis yang tinggi, sehingga berpotensi mengalami perubahan pola makan. Selain itu, penelitian

mengenai *mindful eating*, *emotional eating*, dan kontrol impuls yang diintegrasikan dengan *food journal* masih sangat terbatas di Indonesia. Oleh sebab itu, analisis jurnal makan mahasiswa ini diharapkan memberikan gambaran nyata perilaku makan berbasis psikologi gizi dalam konteks mahasiswa Indonesia serta menjadi dasar pengembangan intervensi edukasi gizi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindful eating*, *emotional eating*, dan kontrol impuls berdasarkan catatan *food journal* 7 hari pada mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan kontribusi baru terhadap literatur psikologi gizi serta membuka strategi intervensi perilaku makan yang sehat dan efektif di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan pada satu periode waktu untuk memperoleh gambaran pola makan, *mindful eating*, *emotional eating*, serta kontrol impuls mahasiswa berdasarkan jurnal makan yang dicatat selama tujuh hari berturut-turut yang diisi secara prospektif (*real time*). Jurnal makan diisi oleh responden dengan mencatat waktu makan, jenis makanan, alasan makan (lapar, emosi, bosan), intensitas emosi, dan refleksi setelah makan segera setelah kegiatan makan atau maksimal dalam hari yang sama untuk meminimalkan *recall bias*.

Pemantauan harian dilakukan melalui pengingat (*reminder*) secara daring dan pengecekan berkala terhadap kelengkapan isian jurnal. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Gizi Universitas Megarezky. Pengumpulan data dilakukan pada periode satu minggu bulan November Tahun 2025, sesuai dengan jadwal pelaksanaan kegiatan akademik dan kesediaan responden. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Gizi Universitas Megarezky. Sampel penelitian berjumlah 29 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mengisi jurnal makan selama tujuh hari berturut-turut, dan tidak sedang menjalani diet khusus. Diet khusus yang dimaksud adalah pola makan yang dijalankan secara terencana dan memiliki pembatasan atau tujuan tertentu seperti diet penurunan berat badan, diet rendah garam, diet rendah lemak, maupun diet lain yang diatur oleh tenaga kesehatan. Responden yang tidak melengkapi jurnal makan dinyatakan tidak termasuk dalam analisis.

Data dikumpulkan menggunakan *food journal* selama 7 hari yang dikembangkan dengan mengadaptasi pendekatan *food diary* dan *daily diary eating behavior* yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya dalam mengkaji perilaku makan, emosi, dan refleksi makan pada populasi mahasiswa. Instrumen ini bersifat deskriptif eksploratif dan tidak melalui proses validasi formal. Pengisian dilakukan oleh responden selama 7 hari berturut-turut dengan mencatat frekuensi episode makan, distribusi waktu makan, jenis pilihan makanan dan minuman (sehat dan berisiko), alasan makan (lapar, emosi, bosan, sosial), intensitas emosi (skala 1–10), serta refleksi setelah makan.

Food journal digunakan untuk mengidentifikasi pola konsumsi makanan, kualitas diet, serta pola emosi makan. Data yang diperoleh di analisis untuk menggambarkan frekuensi konsumsi makanan sehat (buah, sayur, protein), makanan berisiko (camilan manis, minuman manis, dan *fast food*), serta pola emosi makan yang menyertai aktivitas makan. Selanjutnya dibuat skor kualitas diet berdasarkan frekuensi konsumsi bahan pangan. Skor total dikategorikan menjadi baik, sedang, dan kurang. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan rerata, simpangan baku, median, nilai minimum, maksimum, dan persentase dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

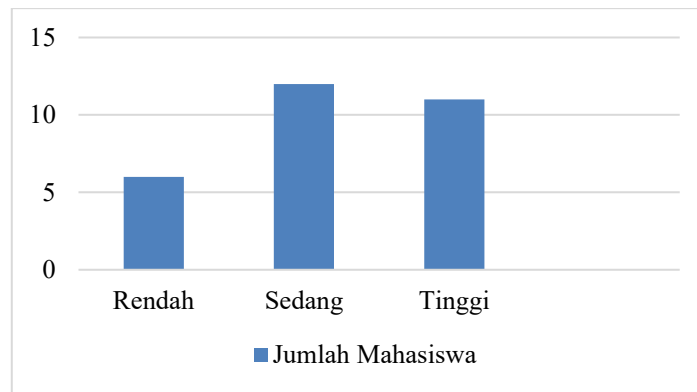
Data Tabel 1 menunjukkan bahwa profil gizi responden relatif homogen dan stabil, yang merupakan ciri khas kelompok usia dewasa muda. Sebanyak 29 mahasiswa berpartisipasi dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 89,7% (n=26) dan laki-laki 10,3% (n=3). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden berada pada kategori normal sebesar 82,2% (n=24), sedangkan 17,2% (n=5) berada pada kategori *underweight*. Sebaran nilai IMT tidak menunjukkan angka yang ekstrem pada responden memastikan bahwa variasi pola konsumsi yang muncul murni disebabkan oleh faktor afektif dan situasional. Dengan demikian, studi ini memperlihatkan sebuah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan konteks sosial di lingkungan kampus.

Tabel 1
Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Gizi

| Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 3 | 10,3 |
| Perempuan | 26 | 89,7 |
| Status Gizi (IMT) | | |
| <i>Underweight</i> (<18.5) | 5 | 17,2 |
| Normal (18.5-24.9) | 24 | 82,8 |
| Total | 29 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2025

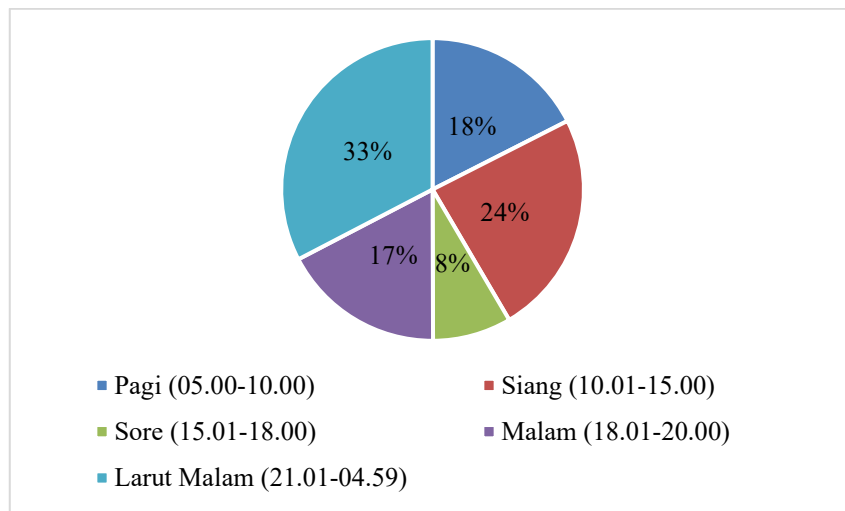
Distribusi frekuensi makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (12 responden), diikuti kategori tinggi (11 responden), dan rendah (6 responden). Temuan ini menggambarkan adanya variasi pola makan antarresponden berdasarkan jumlah episode makan harian. Kelompok dengan frekuensi makan tinggi mencerminkan kecenderungan pola makan yang lebih sering atau *snacking*, sedangkan kategori sedang menunjukkan pola makan yang relatif lebih terstruktur. Secara keseluruhan, distribusi ini menegaskan bahwa perilaku makan pada dewasa muda bersifat heterogen (Gambar 1).



Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 1
Proporsi Frekuensi Episode Makan Mahasiswa

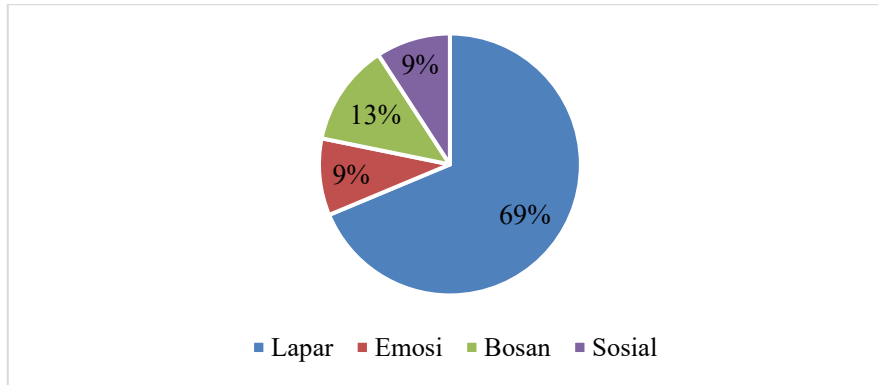
Berdasarkan waktu makan, distribusi episode makan tertinggi pada periode larut malam (33%), diikuti siang hari (24,0%), dan pagi hari (18%), dan terendah sore hari (8%). Pola ini menunjukkan bahwa distribusi waktu makan tidak sepenuhnya mengikuti jadwal konvensional, melainkan cenderung fleksibel. Dominasi makan pada malam hari mengindikasikan adanya pengaruh aktivitas harian, kebiasaan sosial, serta faktor psikologis dalam menentukan waktu makan. Secara keseluruhan, distribusi ini mencerminkan bahwa keputusan makan tidak hanya didorong oleh rasa lapar fisiologis, tetapi juga oleh konteks situasional dan regulasi individu (Gambar 2).



Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 2
Proporsi Episode Makan Mahasiswa Berdasarkan Periode Waktu Harian

Hasil pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Megarezky menunjukkan bahwa perilaku konsumsi tidak hanya dipicu oleh kebutuhan biologis (lapar), tetapi juga oleh dorongan motivasi yang beragam (Gambar 3). Adanya pengaruh faktor afektif dan situasional mengindikasikan bahwa proses makan merupakan bentuk regulasi diri yang dinamis, di mana kondisi emosional dan interaksi sosial turut menentukan kapan sebuah episode makan terjadi. Fenomena ini mencerminkan fase transisi psikososial mahasiswa yang membuat keputusan makan menjadi sebuah konstruksi multidimensional, melibatkan sinergi antara kebutuhan fisik, aspek psikologis, dan tekanan lingkungan akademik.

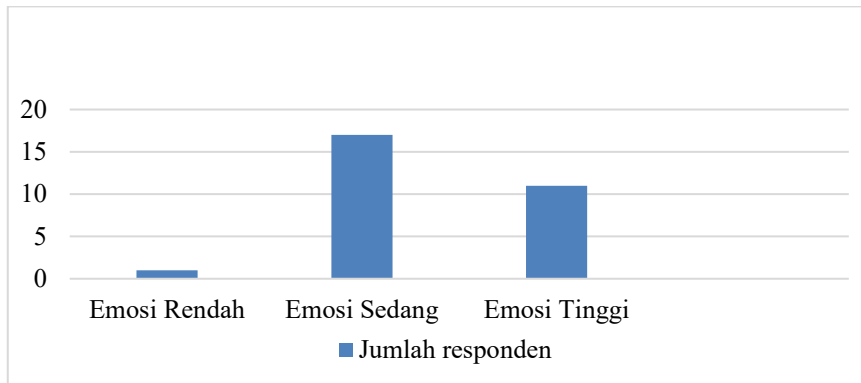


Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 3

Proporsi Alasan Makan Mahasiswa

Dari aspek psikologis, intensitas emosi saat makan didominasi oleh kategori sedang sebesar 17 responden (58,6%), diikuti kategori tinggi sebesar 11 responden (37,9%), dan kategori rendah sebesar 1 responden (3,5%). Keberagaman intensitas emosi yang menyertai aktivitas makan mengindikasikan adanya variasi kemampuan regulasi emosi di kalangan responden (Gambar 4). Distribusi skor emosi yang tidak merata menunjukkan bahwa pengalaman afektif dalam populasi mahasiswa bersifat heterogen. Munculnya kelompok dengan frekuensi emosi tinggi menegaskan bahwa aspek emosional memiliki pengaruh signifikan dalam proses pengambilan keputusan makan. Fenomena ini membuktikan bahwa perilaku makan pada dewasa muda sangat terkait dengan dinamika pengaturan perasaan yang unik pada setiap individu.

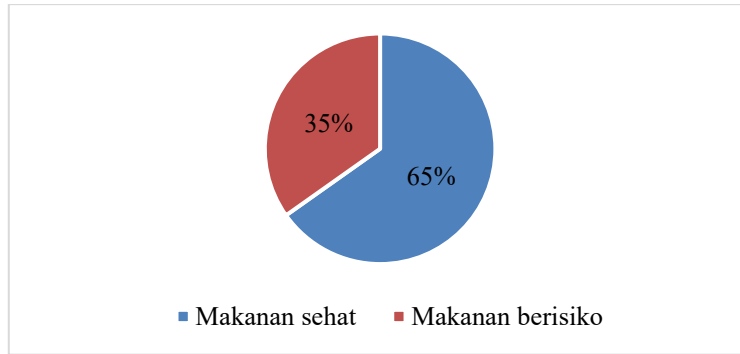


Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 4

Distribusi Tingkat Intensitas Emosi Saat Episode Makan Mahasiswa

Secara statistik, praktik makan responden lebih didominasi oleh pilihan makanan sehat (65%), sementara 35% termasuk dalam konsumsi makanan berisiko (Gambar 5). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas diet mahasiswa masih fluktuatif. Meskipun Responden mengonsumsi sumber gizi berkualitas seperti protein, rendah lemak dan serat, konsumsi makanan tinggi energi namun rendah mikronutrien (camilan tinggi kalori dan makanan ultra-proses seperti snack manis, minuman manis, *fast food*) tetap ditemukan. Pola ini mencerminkan *mixed dietary pattern*, yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi belum sepenuhnya diikuti oleh praktik makan yang konsisten.



Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 5

Proporsi Jenis Makanan yang Dikonsumsi Mahasiswa

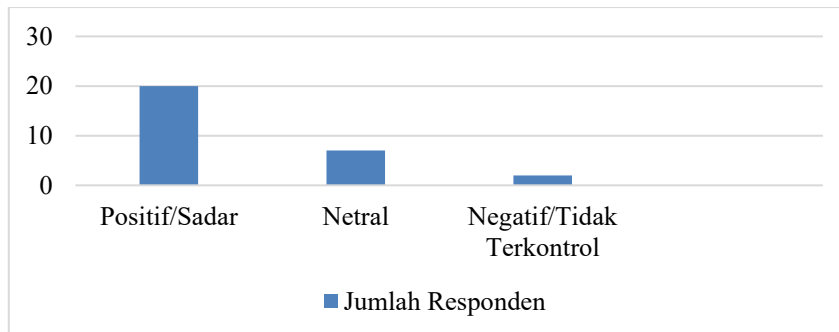
Distribusi kualitas diet berdasarkan Tabel 2, responden berdasarkan tiga kategori berbasis median (0,65) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang 41,4% (n=12), diikuti oleh kategori baik 31,0% (n=10) dan kategori kurang 27,6% (n=7). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas diet mahasiswa cenderung berada pada tingkat moderat, dengan proporsi yang cukup signifikan baik pada kategori optimal maupun yang masih kurang.

Tabel 2
Kategori Kualitas Diet Mahasiswa

| Kualitas Diet | Frekuensi (n) | Persentase (%) | Rerata |
|--------------------|---------------|----------------|--------|
| Kurang (<0,60) | 7 | 27,6 | 0,12 |
| Sedang (0,60-0,70) | 12 | 41,4 | |
| Baik (>0,70) | 10 | 31,0 | |
| Total | 29 | 100 | |

Sumber: Data Primer, 2025

Pola refleksi setelah makan menunjukkan kecenderungan evaluasi diri yang relatif positif pada sebagian besar responden (Gambar 6). Pengalaman makan umumnya diikuti kesadaran terhadap proses konsumsi, yang mengindikasikan keberadaan kontrol diri dan regulasi perilaku yang cukup baik dalam konteks makan sehari-hari. Meskipun demikian, variasi kualitas refleksi tetap terlihat, yang menandakan bahwa pengalaman makan pada sebagian individu masih dipengaruhi dinamika emosional dan situasional yang berbeda.



Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 6

Distribusi Kualitas Refleksi Setelah Episode Makan Mahasiswa

PEMBAHASAN

Perilaku makan pada mahasiswa adalah fenomena multidimensional yang lahir dari sinergi antara regulasi emosi, kesadaran makan, dan kontrol diri. Keragaman intensitas emosi yang menyertai aktivitas makan ini selaras dengan teori *emotional eating*, di mana perasaan sering kali menjadi pemicu utama konsumsi yang melampaui tuntutan biologis.¹³ Pendekatan neuropsikologi perilaku menunjukkan bahwa emosi negatif mampu mendorong keinginan makan melalui aktivasi mekanisme sistem imbalan (*reward system*) pada otak dan emosi memainkan peran penting dalam keputusan makan berbasis reward daripada kebutuhan fisiologis.^{14,15}

Berdasarkan Gambar 1, variasi frekuensi makan yang teramati menunjukkan bahwa perilaku konsumsi pada mahasiswa mencerminkan pola adaptif terhadap ritme aktivitas harian. Konteks pendidikan tinggi ditandai oleh perubahan jadwal, tuntutan tugas, dan dinamika sosial berkontribusi pada fleksibilitas frekuensi makan yang sering kali tidak mengikuti pola tradisional tiga kali makan utama. Studi sebelumnya menemukan bahwa jadwal akademik dan intensitas kegiatan kampus secara signifikan memengaruhi pola frekuensi makan mahasiswa dan sering menyebabkan ketidakteraturan jadwal makan serta peningkatan konsumsi camilan energi tinggi.^{16,17} Temuan ini sejalan dengan laporan bahwa pola makan yang tidak teratur dan perubahan frekuensi makan merupakan bagian dari gaya hidup mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.¹⁸

Mengacu pada Gambar 2, distribusi waktu makan yang meluas hingga periode larut malam mencerminkan ketidakteraturan ritme konsumsi yang umum pada populasi dewasa muda. Perspektif *chrononutrition* menekankan bahwa waktu makan merupakan komponen penting dalam regulasi metabolisme dan perilaku makan, konsumsi makanan yang bertepatan dengan fase biologis tubuh dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan kesehatan metabolik, sementara makanan di luar jendela makan yang selaras dengan ritme sirkadian dapat mengganggu ritme hormonal dan metabolik tubuh.^{19,20} Penelitian lain juga menunjukkan bahwa makan larut malam dapat menyebabkan disinkronisasi ritme sirkadian, perubahan hormon seperti melatonin dan kortisol, serta gangguan emosional-perilaku yang lebih kuat dibandingkan respons lapar fisiologis semata.²¹ Lebih lanjut, pola *chrononutrition* yang melibatkan makan larut atau durasi jendela makan yang panjang telah dikaitkan dengan ketidakteraturan tidur dan kesehatan tidur yang kurang optimal, menegaskan hubungan kompleks antara waktu makan, ritme internal, dan fungsi fisiologis.²² Pergeseran pola makan dari jadwal konvensional ini menunjukkan keterkaitan yang kuat dengan aspek psikologis, khususnya mengenai sejauh mana kontrol impuls dan regulasi diri berperan dalam menentukan waktu makan.¹⁵

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 3, alasan makan yang melibatkan faktor emosional dan sosial memperlihatkan bahwa perilaku makan mahasiswa berlangsung dalam konteks interaksi sosial dan pengalaman afektif. Perspektif psikologi kesehatan memandang makan sebagai perilaku yang memiliki fungsi regulasi emosi, terutama pada individu yang menghadapi tuntutan kognitif dan sosial yang tinggi, di mana *emotional eating* muncul sebagai mekanisme *coping* terhadap emosi negatif seperti

stres dan kecemasan.¹⁵ Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi signifikan dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa, terutama pada mahasiswi tingkat akhir dan mahasiswa psikologi yang mengalami tekanan akademik tinggi.^{23,24} Selain itu, meta-analisis kontemporer menegaskan bahwa *emotional eating* menjadi respon umum terhadap tekanan emosional dan psikologis di kalangan dewasa muda, termasuk mahasiswa yang rentan terhadap gangguan mood dan tekanan studi tinggi.²⁵

Berdasarkan Gambar 4, variasi intensitas emosi saat makan pada responden mengindikasikan perbedaan kapasitas regulasi emosi antar individu, di mana individu dengan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif mampu mempertahankan kontrol perilaku makan meskipun berada dalam kondisi emosional, sedangkan yang sulit meregulasi emosi cenderung berkaitan dengan peningkatan *emotional eating* serta impulsivitas yang mengurangi kontrol kognitif terhadap konsumsi makanan.²⁶ Temuan lain menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan prediktor signifikan dari gejala makan terganggu pada populasi mahasiswa, menegaskan peran kontrol diri yang heterogen antar individu dalam menentukan respon makan mereka.²⁷ Review terbaru juga menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme penting yang berkaitan dengan gangguan makan dan perilaku makan maladaptif secara luas, dengan impulsivitas sebagai salah satu faktor psikologis yang memperkuat kecenderungan makan berlebihan atau impulsif.²⁸

Mengacu pada Gambar 5, kecenderungan responden untuk mengombinasikan pangan sehat dan makanan berisiko menggambarkan mekanisme *dual-process decision making*, yaitu interaksi antara kendali kognitif dan motivasi afektif dalam perilaku makan. Kerangka teoritis kontemporer menegaskan bahwa dua sistem pemrosesan; reflektif yang dipengaruhi pengetahuan gizi dan tujuan kesehatan, serta impulsif yang dipandu oleh preferensi afektif dan *reward*, berinteraksi secara dinamis dalam menentukan pilihan makanan.²⁹ Penelitian pada populasi mahasiswa juga menunjukkan bahwa literasi gizi yang memadai meningkatkan peluang memilih makanan sehat. Namun faktor motivasional, konteks sosial, dan situasi makan sering mendorong konsumsi makanan berisiko yang mencerminkan kompromi antara niat kesehatan dan preferensi instan.^{30,31} Kondisi sosial seperti lingkungan kampus, ketersediaan pangan cepat saji, dan norma sosial turut menentukan pola konsumsi mahasiswa dalam menghadapi pilihan makanan harian.³²

Jika dikaitkan dengan variabel perilaku makan lainnya yang terlihat pada Tabel 2, distribusi kualitas diet menunjukkan pola yang sejalan dengan variasi frekuensi dan waktu makan responden. Responden dengan frekuensi makan sedang hingga tinggi, cenderung lebih banyak berada pada kategori kualitas diet sedang dan baik, meskipun masih ditemukan proporsi kategori kurang pada kelompok ini.³³ Distribusi kategori kualitas diet yang menunjukkan proporsi terbesar pada kategori sedang, diikuti kategori baik dan kurang, mengindikasikan adanya variasi dalam penerapan pengetahuan gizi ke dalam praktik sehari-hari. Meskipun responden berasal dari latar belakang pendidikan gizi, hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas konsumsi makanan. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi belum tentu diikuti oleh

perubahan perilaku makan yang konsisten, karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan preferensi individu.³⁴

Mengacu pada Gambar 6, munculnya refleksi makan yang adaptif pada mayoritas mahasiswa menunjukkan adanya kesadaran makan (*eating awareness*) yang selaras dengan prinsip-prinsip *mindful eating*, di mana individu tidak hanya memperhatikan apa yang mereka makan tetapi juga kondisi internal dan perasaan selama dan sesudah makan.¹¹ Validasi instrumen pengukuran *mindful eating* terbaru, yang mencakup dimensi *awareness* dan *recognition* internal, mempertegas pentingnya kesadaran penuh terhadap pengalaman makan termasuk refleksi pasca-konsumsi sebagai bagian dari proses regulasi diri yang adaptif.^{35,36} Selain itu, bukti dari studi populasi umum menunjukkan hubungan antara *mindful eating* dan kualitas diet yang lebih sehat, yang secara tidak langsung mendukung bahwa *eating awareness* merupakan indikator penting dari keterlibatan kognitif dan emosional dalam proses makan sehari-hari.³⁷

Hubungan antara intensitas emosi, pilihan makanan, dan refleksi makan dalam penelitian ini menggambarkan dinamika kontrol impuls dalam perilaku makan, di mana emosi negatif dan positif turut berperan dalam keputusan makan yang lebih impulsif daripada terkendali. Temuan terbaru menunjukkan bahwa *difficulties in emotion regulation* berhubungan langsung dengan emotional eating pada mahasiswa, di mana impulsivitas berperan sebagai mediator dalam hubungan ini dan dinamika harian antara emosi negatif dan perilaku makan impulsif semakin menegaskan bahwa emosi kuat dapat mengurangi kontrol kognitif atas pilihan makanan.^{38,39} Selain itu, bukti menunjukkan bahwa emosi positif juga dapat memicu kecenderungan *emotional eating* di kalangan mahasiswa, menandai bahwa berbagai bentuk emosi mempengaruhi keputusan konsumsi pangan secara impulsif.⁴⁰ Hubungan antara kontrol diri yang kuat dengan pilihan makanan sehat disertai fakta bahwa impulsivitas merupakan variabel penting dalam menentukan perilaku makan memberikan konteks bahwa mahasiswa yang berada di bawah tekanan akademik mungkin mengalami penurunan kapasitas kontrol impuls yang berdampak pada kualitas keputusan makan.^{41,42}

Jika dibandingkan dengan populasi non-kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang relatif lebih baik pada mahasiswa gizi, khususnya dalam aspek *mindful eating*. Hal ini dapat dipahami mengingat responden memiliki paparan terhadap pendidikan gizi yang berkontribusi pada peningkatan kesadaran makan (*eating awareness*) serta kemampuan dalam mengontrol perilaku konsumsi. Studi sebelumnya melaporkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang kesehatan cenderung memiliki skor *mindful eating* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kesehatan, yang dipengaruhi oleh pembelajaran formal terkait perilaku makan sehat dan regulasi diri.⁴³

Namun demikian, keunggulan tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan perilaku aktual yang optimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun refleksi makan cenderung positif, distribusi kualitas diet masih didominasi kategori sedang. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik (*knowledge-behavior gap*), yang juga ditemukan dalam berbagai studi pada mahasiswa gizi. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mampu menerapkan pola

makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, terdapat kemungkinan terjadinya *social desirability bias*, di mana responden memberikan jawaban yang sesuai dengan pengetahuan teoritis yang dimiliki. Kondisi ini berpotensi meningkatkan skor mindful eating secara subjektif, namun tidak sepenuhnya mencerminkan perilaku konsumsi yang sebenarnya. Studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa komponen mindful eating seperti *disinhibition* dan respons emosional tetap berperan dalam menentukan perilaku makan aktual, meskipun individu memiliki tingkat pengetahuan yang baik.⁴⁴

Pada populasi non-kesehatan, rendahnya tingkat mindful eating seringkali berkorelasi dengan kualitas diet yang lebih buruk serta kecenderungan konsumsi makanan tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa *mindful eating* berhubungan dengan pengendalian makan, penurunan *emotional eating*, serta perbaikan kualitas diet dan status berat badan pada mahasiswa.⁴⁵ Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan, stres akademik, dan kondisi emosional memiliki pengaruh yang lebih kuat pada populasi non-kesehatan. Tanpa dasar pengetahuan gizi yang memadai, kemampuan dalam mengontrol impuls makan dan merespons pemicu emosional cenderung lebih rendah, sehingga meningkatkan risiko perilaku makan tidak sehat. Studi juga menunjukkan bahwa mindful eating berkaitan dengan sikap terhadap pola makan sehat dan keberhasilan akademik, yang menegaskan pentingnya faktor kognitif dalam membentuk perilaku makan.⁴⁶

Secara keseluruhan, perbandingan ini menegaskan bahwa latar belakang pendidikan gizi berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku makan yang tidak sehat, namun belum cukup untuk menjamin konsistensi praktik makan yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup aspek regulasi emosi, kontrol impuls, serta pembentukan kebiasaan makan yang adaptif dan berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa *mindful eating* merupakan pendekatan perilaku yang efektif dalam meningkatkan kualitas diet dan pengelolaan berat badan pada populasi mahasiswa.⁴⁷

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa perilaku makan mahasiswa merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kognitif, afektif, dan lingkungan. Meskipun latar belakang pendidikan gizi berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran makan (*mindful eating*), hal tersebut belum sepenuhnya menjamin konsistensi praktik makan yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi perlu diintegrasikan dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol impuls agar dapat menghasilkan perilaku makan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, intervensi gizi yang efektif tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga perlu mengakomodasi pendekatan psikologis dan konteks sosial mahasiswa.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini belum mempertimbangkan faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi perilaku makan, seperti tingkat stres akademik, kualitas tidur, aktivitas fisik serta akses terhadap makanan. Selain itu, belum dilakukan pengukuran kuantitatif asupan zat gizi secara rinci melalui *24-hours dietary recall*, sehingga penilaian kualitas diet lebih bersifat indeks sederhana berbasis frekuensi dan variasi makanan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan

menggunakan desain longitudinal atau intervensional dengan pengukuran yang lebih komprehensif agar mampu menggambarkan determinan perilaku makan secara lebih akurat.

KESIMPULAN & SARAN

Perilaku makan mahasiswa gizi dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisiologis, emosional, dan regulasi diri. Pola makan yang fluktuatif antara pilihan sehat dan berisiko memperlihatkan bahwa pengambilan keputusan masih sangat dipengaruhi oleh situasi sesaat. Secara menyeluruh, temuan ini memperlihatkan perilaku makan dewasa muda sebagai sebuah sistem yang dipengaruhi oleh regulasi diri yang belum seragam di tengah tekanan lingkungan sosial dan akademik. Frekuensi makan tinggi, keberadaan *emotional eating*, serta konsumsi pada waktu larut malam menunjukkan pentingnya intervensi psikologi gizi berbasis kesadaran makan dan regulasi emosi pada mahasiswa. Pencatatan konsumsi harian dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran aplikatif untuk meningkatkan kesadaran perilaku makan dan evaluasi diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Megarezky atas dukungan fasilitas maupun pendanaan dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

1. World Health Organization. *Adolescent Nutrition*. Geneva:WHO. Cited;2026. <https://iris.who.int/items/4185498f-7685-4054-90e1-0056c12c9e4d>
2. World Health Organization. *Healthy diet*. Geneva: WHO; 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Food and Agriculture Organization. *Ultra-Processed Foods, Diet Quality and Health*. Rome: FAO; 2019. <https://www.fao.org/>
4. Larcom AB, Smith J, et al. Ultra-Processed Food Intake is Associated with Low Diet Quality in Young Adult College Students. *Public Health Nutrition*. 2025;28(3):456-467. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39625752/>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
6. Food and Agriculture Organization. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*. Rome: FAO; 2023. <https://openknowledge.fao.org/items/445c9d27-b396-4126-96c9-50b335364d01>
7. Paolassini-Guesnier P, Van Beekum M, Kesse-Guyot E, et al. Mindful Eating is Associated with A Better Diet Quality in The Nutrinet-Santé Study. *Appetite*. 2025;206:107797. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107797>
8. Hammad NM, Slotnick MJ, Fung TT, et al. Mindful Eating and Diet Quality Among US Adults with Lower Incomes. *Journal of The Academy of Nutrition Dietetics*. 2025;125(4):528–536. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.10.012>

9. Jiménez-Cano VM, et al. Emotional Eating Patterns, Nutritional Status, and the Risk of Developing Type 2 Diabetes Among University Students: A Preliminary Assessment. *Healthcare (Basel)*. 2025;13(17):2186. <https://doi.org/10.3390/healthcare13172186>
10. Metin ZE, Bayrak N, Çelik ÖM, Akkoca M. The Relationship Between Emotional Eating, Mindful Eating, and Depression in Young Adults. *Food Science and Nutrition*. 2024;13(1):e4028. <https://doi.org/10.1002/fsn3.4028>
11. Zainol Hisham NRJ, Yulita. The Relationships Between Daily Mindful Eating Behavior and Physical and Psychological Outcomes Among University Students: The Moderating Role of Eating Attitudes. *Mindfulness*. 2025;16:2270–2281. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02623-7>
12. Permatasari A. Pengaruh Food Journaling Menggunakan Media Mindful Eating Daily Journal (MINDEARY) Terhadap Perilaku Mindful Eating Pada Mahasiswa Dengan Gizi Lebih [Skripsi]. Universitas Gadjah Mada; 2025. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/249296>
13. Sanlier N, Alyakut O. The Association Between Food Addiction, Eating Attitudes, Self-Esteem, and Emotional Appetite: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*. 2025;16:1703745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1703745>
14. Moszak M, et al. The Interplay Between Psychological and Neurobiological Predictors of Weight Regain: A Narrative Review. *Nutrients*. 2025;17(10):1662. <https://doi.org/10.3390/nu17101662>
15. Ha OR, Lim SL. The Role of Emotion in Eating Behavior and Decisions: Hedonic and Self-Controlled Eating in Response to Negative Affect. *Frontier in Psychology*. 2023; 14:1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
16. Avram C, Nyulas V, Onisor D, Georgescu IM, Szakacs J, Ruta F. Food Behavior and Lifestyle Among Students: The Influence of The University Environment. *Nutrients*. 2024;17(1):12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>
17. Jurado-Gonzalez P, et al. Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students: Findings from a Cross-Sectional International Survey. *Nutrients*. 2025;17(7):1263. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>
18. Asri DA, Ali NM, Azhar A, Hasshafariyusri M. The Impact of Meal Patterns, Food Choices and Nutritional Knowledge on Academic Performance Among Students at UiTM Permatang Pauh, Pulau Pinang. *Gading Journal for Social Science*. 2025;28(2):293-306. <https://doi.org/10.24191/gading.v28i2.667>
19. Akter MM, et al. Food Consumption Patterns and Sedentary Behaviors of University Students: A Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*. 2024; (in press). <https://doi.org/10.1002/hsr2.70259>
20. Reytor-González C, Simancas-Racines D, Román-Galeano N, Annunziata G, Galasso M, Muscogiuri G, et al. Chrononutrition and Energy Balance: How Meal Timing and Circadian Rhythms Shape Weight Regulation and Metabolic Health. *Nutrients*. 2025;17(13):2135. <https://doi.org/10.3390/nu17132135>
21. Vaughan LA, Gilliam JN, Connolly JA, et al. Role Of Late-Night Eating in Circadian Disruption and Depression : A Review of Emotional Health Impacts. *Physical Activity and Nutrition*. 2025;84(2):165-181. <https://doi.org/10.20463/pan.2025.0003>
22. Kim, Namhyun, et.al. Association Between Chrononutrition Patterns and Multidimensional Sleep Health. *Nutrients*. 2024;16(21):3724. <https://doi.org/10.3390/nu16213724>
23. Anandita R, Roswiyani. Hubungan Perceived Stress dengan Emotional Eating pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Jakarta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*. 2024;4(1):1599-1607. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6352>

24. Prasetya G, Hidayati I. Pengaruh Stress Akademik Terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. *YASIN Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*. 2024;4(6):1728-1737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4468>
25. C Zaiser, M Pahlenkemper, G B Brandt, et al. Feeding the Feelings: Gender Differences in Emotional Eating During COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition*. 2025;12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1680872>
26. Yang H, Zhou X, Xie L, Sun J. The Effect of Emotion Regulation on Emotional Eating Among Undergraduate Students in China: The Chain Mediating Role if Impulsivity and Depressive Symptoms. *PLOS ONE*. 2023;18(6):0280701. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280701>
27. Rojas-Valverde M, Felipe-Castaño E. Emotion Regulation as a Predictor of Disordered Eating Symptoms in Young Female University Students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*. 2025;15(9):171. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15090171>
28. Rodrigues TF, Machado PP. Emotion Regulation and Eating Disorders – The Current Status of Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2025;38(6):421-426. <https://doi.org/10.1097/yc0.0000000000001043>
29. Higgs S, Spetter MS, Thomas JM, et al. Interactions Between Metabolic, Reward and Cognitive Processes in Appetite Control. *Nature Reviews Endocrinology*. 2017;13:11–25. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2016.164>
30. Prafit Hadi, SD, et al. The Influence of Nutritional Knowledge and Food Choice Attitudes on The Eating Behavior of Adolescents in Kediri District. *Media Pendidikan Gizi dan Kuliner*. 2025;17(1):45-52. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Boga/index>
31. Costa ML, et al. Cognitive Restraint, Emotional Eating and Uncontrolled Eating : Exploring Factors Associated with The Cycle of Behaviors During The COVID-19 Pandemic. *Elsevier*. 2022;17(9):104579. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104579>
32. Wang, Chujung, Xiaoang Wan. Eating Contexts Encourage Sustainable Food Choices: The Mediating Role of The Symbolic Meanings of Foods. *Public Health Nutrition*. 2025;207:107896. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107896>
33. Laska MN, Lytle LA, Nanney MS, Moe SG, Linde JA. Dietary Patterns and Home Food Availability During Emerging Adulthood: Do They Differ by Living Situation? *Public Health Nutrition*. 2009;13(2):222–228. <https://doi.org/10.1017/s1368980009990760>
34. Evers C, et al. Feeling Bad or Feeling Good, Does Emotion Affect Food Intake?. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>
35. Marion van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, et al. Development and Validation of The Mindful Eating Scale (Mind-Eat Scale) in a General Population. *Appetite*. 2024; 199:107398. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107398>
36. M Açık, et al. Links Between Intuitive and Mindful Eating and Mood. *Frontiers in Nutrition*. 2025. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1458082>
37. Paolassini-Guesnier P, et al. Mindful Eating is Associated with a Better Diet Quality in The Nutrinet-Santé Study. *Appetite*. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107797>
38. Yang H, Zhou X, Xie L, Sun J. The Effect of Emotion Regulation on Emotional Eating Among Undergraduate Students in China: The Chain Mediating Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *PLoS One*. 2023;18(6):e0280701. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280701>
39. Jie W, Inauen J, Miao M. Negative Affect and Emotional Eating: Daily Dynamics and Their Links to Difficulties in Emotional Regulation. *Appetite*. 2025;213:108049. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108049>

40. Pe FAS, et al. Positive Emotional Eating Among College Students. *Appetite*. 2025;215:108250. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108250>
41. Sinaga TC, Undarwati A. Eating Behavior: How Health Concern, Self-Control and Gender Influence Healthy Food Choice. *Aceh Nutrition Journal*. 2024;9(3):580-586. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v9i3.1883>
42. Gökçen G, Traş Z. The Relations Between Eating Behaviors, Body Appreciation, Problematic Internet Use, and Impulsivity: Structural Models. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*. 2025;12(4):459-467. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2025.25339>
43. Mohammad A, Kassim E, El-Sharawy M, et al. Mindful Eating: A Comparative Study Between Medical and Non-Medical Students of Tanta University. *Journal of Health Population and Nutrition*. 2026. <https://doi.org/10.1186/s41043-025-01232-3>
44. Serban DM, Ursoniu S, Moleriu RD, et al. Mindful Eating, Nutrition Knowledge, and Weight Status Among Medical Students. *Nutrients*. 2024;16:1894. <https://doi.org/10.3390/nu16121894>
45. Cebioğlu IK, et al. Food Addiction Among University Students: The Effect of Mindful Eating. *Appetite*. 2022;177:106133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106133>
46. Kes D, Cicek SC. Mindful Eating, Obesity, and Risk of Type 2 Diabetes in University Students. *Nursing Forum*. 2021;56(3):483–489. <https://doi.org/10.1111/nuf.12561>
47. Ozenoglu, Aliye, et.al. Relationship of Healthy Nutrition Attitudes with Mindful Eating and Academic Success. *Nutrition*. 2024;123:112422. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112422>