

HUBUNGAN *COMMON MENTAL DISORDERS* DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA ASRAMA

THE RELATIONSHIP OF COMMON MENTAL DISORDERS AND EMOTIONAL EATING WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF DOORM STUDENTS

Nada Mulya Salsabila^{1*}, Healthy Hidayanty¹, Rahayu Indriasari¹, Marini Amalia
Mansur¹, Indra Fajarwati Ibnu²

(*Email/Hp: nadamulya7@gmail.com/081615337161)

¹Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Hasanuddin

ABSTRAK

Pendahuluan: Status gizi memainkan peran penting dalam perkembangan manusia, terutama bagi mahasiswa untuk perkembangan intelektualnya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah faktor psikologis yang berkaitan dengan mental dan emosional. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *common mental disorders* dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini dilakukan pada 245 Mahasiswa dengan metode *proportional random sampling*. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. *Common mental disorders* diukur menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)*. *Emotional eating* diukur menggunakan *Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ)*. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan program SPSS. **Hasil:** Sebanyak 33,9% mengalami status gizi kurang (kurus dan sangat kurus) dan sebanyak 13,4% mengalami status gizi lebih (gemuk dan obesitas). Sebanyak 37,1% mengalami *common mental disorders*, termasuk depresi ringan (6,9%), sedang (6,5%), berat (1,6%), kecemasan ringan (15,1%), sedang (12,2%), berat (2,9%), sangat berat (2,0%). Sebanyak 78,8% mengalami *emotional eating*, dengan 60,8% mengalami *emotional under eating* dan 28,6% mengalami *emotional over eating*. Tidak ada hubungan *common mental disorders* dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,300$ ($p\text{-value} > 0,05$) dan ada hubungan *emotional eating* dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,017$ ($p\text{-value} < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di asrama mahasiswa sehingga perlu adanya upaya lebih lanjut untuk mengganti tindakan mengalihkan stres seperti olahraga dan makan makanan yang sehat.

Kata Kunci : Depresi, Kecemasan, Perilaku Makan, Status Gizi

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status plays an important role in human development, especially for students for their intellectual development. One of the factors that can indirectly influence nutritional status is psychological factors, which is related to mentally and emotional. **Objective:** This study aims to determine the relationship between *common mental disorders* and *emotional eating* and the nutritional status of students at Hasanuddin University Student Dormitory. **Materials and Methods:** This research was conducted on 245 students using the *proportional random sampling method*. Nutritional status is measured using body mass index (BMI) by measuring body height and weight. *Common mental disorders* are measured using the *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)*. *Emotional eating* was measured using the *Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ)*. Data processing and analysis used the *Chi-Square test* with the SPSS program. **Results:** As many as 33.9% experienced undernutrition

*status (thin and very thin), and as many as 13.4% experienced overnutrition status (overweight and obese). As many as 37.1% experienced common mental disorders, including mild depression (6.9%), moderate (6.5%), severe (1.6%), mild anxiety (15.1%), moderate (12.2%), severe (2.9%), very severe (2.0%). As many as 78.8% experienced emotional eating, with 60.8% experiencing emotional under eating and 28.6% experiencing emotional over eating. There is no relationship between common mental disorders and nutritional status with p -value = 0.300 (p -value > 0.05) and there is a relationship between emotional eating and nutritional status with p -value = 0.017 (p -value < 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between emotional eating and the nutritional status of students in student dormitories so that further efforts are needed to replace stress diverting actions such as exercise and eating healthy food. **Keywords:** Depression, Anxiety, Eating Behavior, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Masalah gizi ganda hingga saat ini masih menjadi perhatian utama di Indonesia, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih menjadi kondisi umum yang sering dijumpai.¹ Kondisi gizi kurang dapat mengakibatkan tubuh menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi, mengakibatkan kelelahan, penyakit, dan produktivitas rendah.² Di sisi lain, kondisi gizi berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan degeneratif karena kelebihan kalori yang disimpan sebagai lemak.²

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 melaporkan prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa sebanyak 39% dan 13% diantaranya mengalami obesitas.³ Prevalensi kelebihan berat badan di Indonesia sebanyak 13,5%, Sulawesi Selatan tercatat prevalensi gemuk dan obesitas yaitu 12,96% dan 19,11% sedangkan di wilayah Makassar sendiri memiliki prevalensi gemuk dan obesitas sekitar 13,04% dan 24,05%.⁴ Prevalensi kekurangan berat badan orang dewasa di dunia sebanyak 462 juta jiwa,³ Indonesia sebanyak 15,8%, Sulawesi Selatan sebanyak 10,8%, dan Makassar sebanyak 8%.⁴

Ada dua mekanisme umum yang menjelaskan hubungan stres dan perilaku makan buruk dengan status gizi, yaitu "masalah kesehatan" ialah individu yang obesitas mengalami penurunan fungsi dan kesehatan yang mempengaruhi keadaan mental, serta mekanisme "perhatian penampilan" yang cenderung dialami wanita sehingga lebih rentan terhadap depresi melalui perhatian terhadap penampilan dan pola makan.⁵ Hubungan antara obesitas dan depresi memiliki kompleksitas yang tinggi, mekanisme perilaku seperti pola makan buruk dan diet ketat, mekanisme kognitif seperti ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan kesehatan diri yang buruk, serta mekanisme sosial seperti stigma, semuanya dapat berperan dalam menghubungkan obesitas dan depresi.⁵

Menurut Kathryn & Alison tahun 2018 usia yang paling rentan terkena stres adalah pada usia dewasa muda antara 18 – 25 tahun.⁶ Usia tersebut merupakan usia yang kritis bagi seseorang untuk berkembang dan mengalami perubahan perilaku.⁷ Mahasiswa memasuki masa dewasa awal yang akan menuju kehidupan yang jauh lebih nyata sehingga mahasiswa cenderung menghadapi banyak tekanan baik dari segi akademik maupun lingkungannya.⁸

Mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama memiliki kehidupan yang jauh dari orangtua dan keluarga sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya gejala depresi yang lebih nyata.⁹ Ketika seseorang mengalami stres atau depresi, ketiadaan orang dekat untuk menemani atau berbagi masalah dapat memperburuk gejala depresi tersebut. Rasa kesepian, tekanan, dan kurangnya dukungan dari keluarga merupakan gejala depresi yang

sering dialami oleh subjek ketika mereka menghadapi masalah atau tekanan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.⁹

Gangguan mental atau yang sering disebut gangguan kejiwaan adalah kumpulan sindrom yang mengganggu kognitif, regulasi emosi, atau perilaku seseorang.¹⁰ Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan yang perlu segera diatasi. Menurut Riskesdas tahun 2018 lebih dari 19 juta (9,8%) penduduk Indonesia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional urutan kedelapan adalah Sulawesi Selatan dengan prevalensi sekitar 12,83%, sedangkan Makassar memiliki prevalensi cukup tinggi yakni 17,86%.⁴

Salah satunya jenis gangguan mental lainnya ialah *common mental disorders* yang mengacu pada berbagai gangguan kecemasan dan depresi.¹⁰ Ringkasan prevalensi global dan WHO tahun 2017 menunjukkan secara global, diperkirakan 4,4% populasi global menderita gangguan depresi, dan 3,6% gangguan kecemasan. Ada sedikit variasi di sekitar tingkat prevalensi global ini di Wilayah WHO, yang meliputi depresi dengan angka yang bervariasi dari 3,6% di Wilayah Pasifik Barat hingga 5,4% di Wilayah Afrika dan gangguan kecemasan dengan angka yang bervariasi dari 2,9% di Wilayah Pasifik Barat hingga 5,8% di Wilayah Amerika.¹⁰ Menurut Riskesdas tahun 2018 menunjukkan sekitar 6% atau 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional berupa depresi dan kecemasan.⁴

Mahasiswa dikenal memiliki tuntutan yang sangat banyak terutama dalam kehidupan perkuliahannya di universitas. Menurut penelitian lain yang dilakukan di Universitas Hasanuddin oleh Beny tahun 2020, prevalensi *common mental disorders* pada mahasiswa ilmu gizi yaitu 77,5%.¹¹ Mahasiswa yang sedang dalam tekanan dapat memunculkan perasaan cemas hingga depresi sehingga kebanyakan mahasiswa mengalihkannya melalui makanan untuk meredakan rasa emosional dalam dirinya.¹² Perubahan konsumsi makanan di saat stres ini disebut sebagai metode koping stres. Konsumsi makanan menjadi metode koping stres ini bukan ditimbulkan karena rasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang dialaminya atau disebut dengan *emotional eating*.¹²

Emotional eating mencakup *over-eating* (makan berlebihan) dan *under-eating* (makan kurang), dengan *over-eating* terjadi saat mengonsumsi lebih dari yang diperlukan, dan *under-eating* terjadi saat makanan dikonsumsi kurang dari kebutuhan karena hilangnya nafsu makan.¹³ Pemilihan makanan disaat seseorang mengalami *emotional-eating* adalah “*comfort food*” yaitu makanan tinggi lemak dan gula.¹³ Makanan sebagai respons terhadap emosi seringkali melibatkan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula dalam jumlah besar, yang dapat memengaruhi status gizi seseorang jika dilakukan secara berkepanjangan.¹⁴ Mahasiswa asrama cenderung mengalami tingkat stres tinggi dan sering mengonsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food*.¹⁵ Keterbatasan biaya juga memengaruhi pola makan mereka dan kebanyakan mahasiswa asrama tidak memiliki kebiasaan makan yang teratur dan sering melewatkan sarapan.¹⁶

Depresi dan kecemasan serta perilaku makan yang dipengaruhi emosi merupakan salah satu penyebab status gizi seseorang menjadi tidak seimbang. Rendahnya status gizi akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, status gizi merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi dan performa seseorang. Peran gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia.¹⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai

hubungan *common mental disorders* dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin pada bulan September 2023. Populasinya adalah mahasiswa strata 1 (S1) dengan total sebanyak 634 orang dengan besar sampel sebanyak 245 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan pengambilan sampel secara proporsi menurut unit asrama (unit 1, 2, 3) yang ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek. Instrumen yang digunakan terdiri dari alat ukur antropometri (timbangan digital dan *microtoice*), kuesioner penelitian (*Depression, Anxiety, and Stress Scale-21*¹⁸ untuk mengukur *common mental disorders* dan *Adult Eating Behavior Questionnaire*¹⁹ untuk mengukur *emotional eating*) kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 30 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan hasil dinyatakan valid dan reliabel, alat tulis, dan program komputer (SPSS dan *Microsoft Excel*).

Pengumpulan data primer terdiri dari pengukuran status gizi melalui pengukuran IMT dan pengukuran *common mental disorders* dan *emotional eating* melalui kuesioner. Pengumpulan data sekunder berupa jumlah mahasiswa dan informasi asrama diperoleh dari data milik bagian pengelola asrama. Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Analisis univariat digunakan untuk analisis distribusi frekuensi gambaran umum responden dari setiap variabel independen dan dependen, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel independen dan dependen. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan No Protokol. 11123041327.

HASIL

Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan setiap variabel penelitian. Variabel bebas (*common mental disorders* dan *emotional eating*) dan variabel terikat (status gizi). Kemudian variabel penunjang adalah karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin, rumpun fakultas, angkatan, beasiswa, lama tinggal, UKT, pendidikan dan pekerjaan orang tua.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

Karakteristik Umum Responden	Jumlah	
	n	%
Umur (Tahun)		
18-20	130	53,1
21-24	115	46,9
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	60	24,5
Perempuan	185	75,5
Rumpun Fakultas		
Kesehatan	41	16,7
Agrokompleks	57	23,3

Karakteristik Umum Responden	Jumlah	
	n	%
Teknologi-Sains	33	13,5
Sosial-Humaniora	114	46,5
Angkatan		
2017	6	2,4
2018	8	3,3
2019	50	20,4
2020	32	13,1
2021	71	29,0
2022	49	20,0
2023	29	11,8
Beasiswa		
Ya	104	42,4
Tidak	141	57,6
Lama Tinggal (Bulan)		
1-12	125	51,0
13-24	59	24,1
25-36	24	9,8
37-48	29	11,8
>49	8	3,3
UKT		
Golongan 0-2	129	52,7
Golongan 3-5	76	31,0
Golongan 6-7	40	16,3
Total	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa didominasi jumlah responden terbanyak ditemukan pada rentang usia 18-20 tahun (53,1%) dengan jenis kelamin perempuan sebesar 75,5%, pada rumpun fakultas sosial-humaniora sebesar 46,5%, angkatan 2021 sebesar 29%, bukan penerima beasiswa sebesar 57,6% dengan lama tinggal selama 1-12 bulan (51%), dan kelompok UKT pada golongan 0-2 sebesar 52,7%.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Orang Tua pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

Karakteristik Orang Tua Responden	Jumlah	
	n	%
Pendidikan Ayah		
Tidak sekolah & SD	79	32,2
SMP&SMA	108	44,1
Perguruan Tinggi	58	23,7
Pendidikan Ibu		
Tidak sekolah & SD	90	36,7
SMP&SMA	98	40,0
Perguruan Tinggi	57	23,3
Pekerjaan Ayah		
Petani	84	34,4
PNS	33	13,5
Wiraswasta	69	28,3
Lainnya (nelayan, buruh, dokter, dosen, honorer)	30	12,2

Karakteristik Orang Tua Responden	Jumlah	
	n	%
Tidak Bekerja	29	11,9
Pekerjaan Ibu		
Petani	12	4,9
PNS	37	15,1
Wiraswasta	9	3,7
Lainnya (bidan, perawat, buruh, staf sekolah)	13	5,3
Tidak Bekerja	174	71,0
Total	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 bahwa dari 245 responden pada karakteristik pendidikan orang tua tertinggi pada kategori SMP/SMA sebanyak 108 responden (44,1%) pada ayah dan sebanyak 98 responden (40,0%) pada ibu. Terakhir pada karakteristik pekerjaan orang tua tertinggi pada ayah yaitu petani sebanyak 84 responden (34,4%) dan pada ibu yaitu tidak bekerja sebanyak 174 responden (71,0%).

Tabel 3. Distribusi Kejadian Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin

Kategori	Depresi		Kecemasan	
	n	%	n	%
Normal	208	84,9	166	67,8
Ringan	17	6,9	37	15,1
Sedang	16	6,5	30	12,2
Berat	4	1,6	7	2,9
Sangat Berat	0	0	5	2,0
Total	245	100	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 bahwa dari 245 responden pada kelompok yang mengalami depresi menunjukkan tingkat depresi tertinggi pada kategori ringan sebanyak 17 responden (6,9%) dan tingkat terendah pada kategori sangat berat sebanyak 0 responden (0%). Pada kelompok yang mengalami kecemasan menunjukkan tingkat kecemasan tertinggi pada kategori ringan sebanyak 37 responden (15,1%) dan yang terendah pada kategori sangat berat sebanyak 5 responden (2%).

Tabel 4. Distribusi Kejadian *Common Mental Disorders* pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

<i>Common Mental Disorders</i>	Jumlah	
	n	%
Mengalami (Depresi dan atau Kecemasan)	91	37,1
Tidak Mengalami (Tidak Depresi dan Kecemasan)	154	62,9
Total	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 bahwa dari 245 responden yang mengalami *common mental disorders* sebanyak 91 responden (37,1%) dan sebanyak 154 responden (62,9%) tidak mengalami *common mental disorders*.

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Umum Responden dengan Kejadian *Common Mental Disorders*

Karakteristik Umum Responden	<i>Common Mental Disorders</i>				Jumlah	
	Mengalami		Tidak Mengalami		n	%
	n	%	n	%		
Umur (Tahun)						
18-20	49	37,7	81	62,3	130	100
21-24	42	36,5	73	63,5	115	100
Jenis Kelamin						
Laki – Laki	15	25,0	45	75,0	60	100
Perempuan	76	41,1	109	58,9	185	100
Rumpun Fakultas						
Kesehatan	15	36,6	26	63,4	41	100
Agrokompleks	18	31,6	39	68,4	57	100
Teknologi-Sains	10	30,3	23	69,7	33	100
Sosial-Humaniora	48	42,1	66	57,9	114	100
Angkatan						
2017	2	33,3	4	66,7	6	100
2018	6	75,0	2	25,0	8	100
2019	17	34,0	33	66,0	50	100
2020	15	46,9	17	53,1	32	100
2021	26	36,6	45	63,4	71	100
2022	14	28,6	35	1,4	49	100
2023	11	37,1	18	62,1	29	100
Beasiswa						
Ya	40	38,5	64	61,5	104	100
Tidak	51	36,2	90	63,8	141	100
Lama Tinggal (Bulan)						
1-12	45	36,0	80	64,0	125	100
13-24	22	37,3	37	62,7	59	100
25-36	8	33,3	16	66,7	24	100
37-48	12	41,4	17	58,6	29	100
>49	4	50,0	4	50,0	8	100
Total					245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 bahwa dari 245 responden, kondisi *common mental disorders* paling tinggi terjadi pada kelompok usia 18-20 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 49 responden (9,4%). Secara khusus, kondisi ini lebih sering dialami oleh perempuan, mencapai 76 responden (31,0%), mahasiswa dari rumpun fakultas sosial-humaniora sebanyak 48 responden (42,1%), angkatan 2018 dengan 6 responden (75,0%), penerima beasiswa sebanyak 40 responden (38,5%), dan mereka yang tinggal lebih dari 49 bulan sebanyak 4 responden (50,0%).

Tabel 6. Distribusi Kejadian *Emotional Under Eating* dan *Emotional Over Eating* pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin

Kategori	<i>Emotional Under Eating</i>		<i>Emotional Over Eating</i>	
	n	%	n	%
Mengalami	149	60,8	70	28,6
Tidak Mengalami	96	39,2	175	71,4
Total	245	100	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 bahwa dari 245 responden yang mengalami *emotional under eating* sebanyak 149 responden (60,8%) dan sebanyak 96 responden (39,2%) tidak mengalami *emotional under eating*. Sedangkan yang mengalami *emotional over eating* sebanyak 70 responden (28,6%) dan sebanyak 175 responden (71,4%) tidak mengalami *emotional over eating*.

Tabel 7. Distribusi Kejadian *Emotional Eating* pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

	Jumlah	
	n	%
Mengalami (<i>Emotional Under Eating</i> dan atau <i>Emotional Over Eating</i>)	193	78,8
Tidak Mengalami (Tidak <i>Emotional Under Eating</i> dan <i>Emotional Over Eating</i>)	52	21,2
Total	245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 245 responden yang mengalami *emotional eating* sebanyak 193 responden (78,8%) dan sebanyak 52 responden (21,2%) tidak mengalami *emotional eating*.

Tabel 8. Distribusi Karakteristik Umum Responden dengan Kejadian *Emotional Eating*

Karakteristik Umum Responden	<i>Emotional Eating</i>				Jumlah	
	Mengalami		Tidak Mengalami		n	%
	n	%	n	%		
Umur (Tahun)						
18-20	99	76,2	31	23,8	130	100
21-24	94	81,7	21	18,3	115	100
Jenis Kelamin						
Laki – Laki	37	61,7	23	38,3	60	100
Perempuan	156	84,3	29	15,7	185	100
Rumpun Fakultas						
Kesehatan	37	90,2	4	9,8	41	100
Agrokompleks	43	75,4	14	24,6	57	100
Teknologi-Sains	27	81,8	6	18,2	33	100
Sosial-Humaniora	86	75,4	28	24,6	114	100
Beasiswa						
Ya	78	75,0	26	25,0	104	100

Tidak	115	81,6	26	18,4	141	100
Lama Tinggal (Bulan)						
1-12	97	77,6	28	22,4	125	100
13-24	45	76,3	14	23,7	59	100
25-36	20	83,3	4	16,7	24	100
37-48	25	86,2	4	13,8	29	100
>49	6	75,0	2	25,0	8	100
Total					245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 8 terlihat bahwa dari 245 responden, kondisi *emotional eating* tertinggi terjadi pada rentang umur 21-24 tahun sebanyak 94 responden (81,7%), secara khusus kondisi ini paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 156 responden (84,3%), pada rumpun fakultas kesehatan sebanyak 37 responden (90,2%), pada mahasiswa bukan penerima beasiswa sebanyak 115 responden (81,6%), dengan lama tinggal 37-48 bulan sebanyak 25 responden (86,2%).

Tabel 9. Distribusi Status Gizi pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

	Status Gizi		Jumlah	
	n	%	n	%
Sangat Kurus (IMT <17)	31	12,7		
Kurus (IMT 17-<18,5)	52	21,2		
Normal (IMT 18,5-25)	129	52,7		
Gemuk (IMT >25-27)	18	7,3		
Obesitas (IMT >27)	15	6,1		
Total	245	100		

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 9 bahwa dari 245 responden pada umumnya mahasiswa mengalami status gizi normal sebanyak 129 responden (52,7%) dan terendah pada status gizi obesitas sebanyak 15 responden (6,1%).

Tabel 10. Distribusi Karakteristik Umum Responden dengan Kejadian Status Gizi

Karakteristik Umum Responden	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Umur (Tahun)												
18-20	15	11,5	29	22,3	73	56,2	7	5,4	6	4,6	130	100
21-24	16	13,9	23	20,0	56	48,7	11	9,6	9	7,8	115	100
Jenis Kelamin												
Perempuan	28	15,1	36	19,5	100	54,1	14	7,6	7	3,8	185	100
Laki-Laki	3	5,0	16	26,7	29	48,3	4	6,7	8	13,3	60	100
Rumpun Fakultas												
Kesehatan	9	22,0	6	14,6	20	48,8	2	4,9	4	9,8	41	100
Agrokompleks	6	10,5	11	19,3	32	56,1	3	5,3	5	8,8	57	100

Teknologi-Sains	3	9,1	10	30,3	15	45,5	4	12,1	1	3,0	33	100
Sosial-Humaniora	13	11,4	25	21,9	62	54,4	9	7,9	5	4,4	114	100
Beasiswa												
Ya	17	16,3	19	18,3	53	51,0	10	9,6	5	4,8	104	100
Tidak	14	9,9	33	23,4	76	53,9	8	5,7	10	7,1	141	100
Lama Tinggal (Bulan)												
1-12	14	11,2	23	18,4	70	56	9	7,2	9	7,2	125	100
13-24	6	10,2	17	28,8	29	49,2	4	6,8	3	5,1	59	100
25-36	6	25,0	4	16,7	12	50,0	2	8,3	0	0	24	100
37-48	5	17,2	7	24,1	14	48,3	2	6,9	1	3,4	29	100
>49	0	0	1	12,5	4	50	1	12,5	2	25,0	8	100
Total											245	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 10 bahwa dari 245 responden, pada kasus status gizi tidak normal mencapai tingkat tertinggi pada rentang umur 18-20 tahun dengan status gizi kurus sebanyak 29 responden (22,3%), dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (26,7%) yang mengalami status gizi kurus. Kemudian Rumpun fakultas teknologi-sains juga mencatat jumlah tertinggi pada status gizi kurus sebanyak 10 responden (30,3%). Mahasiswa yang tidak mendapatkan beasiswa cenderung mengalami status gizi kurus sebanyak 33 (23,4%). Selain itu, pada lama tinggal 13-24 bulan, terdapat 17 responden (28,8%) yang mengalami status gizi kurus.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Variabel yang di maksud yaitu variabel independen (*common mental disorders* dan *emotional eating*) dan variabel dependen (status gizi). Untuk analisis bivariat maka dilakukan pengklasifikasian status gizi menjadi normal dan tidak normal (sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas).

Tabel 11. Hubungan *Common Mental Disorders* dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

<i>Common Mental Disorders</i>	Status Gizi				Jumlah		Nilai p
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	N	%	n	%			
Mengalami	47	51,6	44	48,4	91	100	p=0,300
Tidak Mengalami	69	44,8	85	55,2	154	100	
Jumlah	116	47,3	129	52,7	245	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada kelompok yang mengalami *common mental disorders* terdapat 47 responden (51,6%) yang memiliki status gizi tidak normal. Pada yang tidak mengalami *common mental disorders* terdapat 69 responden (44,8%) yang memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa Tidak ada hubungan antara *common mental disorders* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023.

Tabel 12. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023

<i>Emotional Eating</i>	Status Gizi				Jumlah		Nilai p
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	N	%	n	%			
Mengalami	99	51,3	94	48,7	193	100	p=0,017
Tidak Mengalami	17	32,7	35	67,3	52	100	
Jumlah	116	47,3	129	52,7	245	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis pada tabel 12 menunjukkan bahwa pada kelompok yang mengalami *emotional eating* terdapat 99 responden (51,3%) yang memiliki status gizi tidak normal. Pada kelompok yang tidak mengalami *emotional eating* sebanyak 17 responden (32,7%) yang memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa Ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Common mental disorders adalah kondisi stres dengan gejala kecemasan, depresi, dan gejala fisik yang tidak dapat dijelaskan.¹⁰ Gangguan ini, termasuk gangguan depresif dan kecemasan, umum terjadi dan meningkatkan risiko sakit jika tidak diobati. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok depresi umumnya mahasiswa memiliki tingkatan depresi tertinggi pada kategori ringan sebanyak 6,9%. Selanjutnya, pada kelompok kecemasan tertinggi kategori ringan sebanyak 15,1%. Dimana hasil data Riskesdas 2018 tentang gangguan mental emosional, Makassar memiliki prevalensi cukup tinggi yakni 17,86%. Mahasiswa cenderung mengalami stres akibat tekanan akademik maupun lingkungan sosialnya.⁴

Faktor usia dan gender seringkali menjadi faktor utama penyebab stres, semakin bertambah usia semakin banyak tekanan dialami dan khususnya pada perempuan yang cenderung mengutamakan perasaan membuat beban masalah semakin tinggi.²⁰ Berdasarkan hasil penelitian yang mengalami kondisi *common mental disorders* tertinggi pada umur 18-20 tahun sebanyak 37,7%. Dan menurut kategori jenis kelamin yang tertinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 41,1%. Hal ini tidak sejalan dengan prevalensi gangguan mental emosional menurut Riskesdas 2018 cenderung meningkat seiring pertambahan umur, namun sejalan dengan lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki.⁴ Faktor lain seperti fakultas dan lama studi menjadi salah satu penyebab yang signifikan menyebabkan stres. Fakultas sosial-humaniora sering menekankan pendekatan kreatif, ekspresif, dan analitis dalam memahami manusia, masyarakat, dan budaya, memberikan kebebasan ekspresi dan pemikiran, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan terkait kebebasan berpikir dan menciptakan inovasi.²¹

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kondisi *common mental disorders* tertinggi pada rumpun fakultas sosial-humaniora sebanyak 42,1% pada angkatan 2018 sebanyak 75%. Hal ini sejalan dengan penelitian Chandra dkk. tahun 2020 pada mahasiswa fakultas sosial-humaniora sebanyak 68,5% mengalami kecemasan dan 26,7% mengalami depresi.²² Menurut penelitian shivanella tahun 2020 menyatakan bahwa gejala gangguan mental dapat semakin meningkat dan mencapai puncaknya karena materi pembelajaran yang semakin berat.²³ Pada mahasiswa penerima beasiswa khususnya bidikmisi

cenderung mengalami mental emosional lebih buruk karena fokus untuk menjaga IPK agar tidak turun sehingga hal itu dapat menimbulkan cemas berlebih.²⁴ Selain itu faktor lingkungan juga dapat membuat seseorang mengalami stres seperti rasa penat dan ketidaknyamanan di asrama dan menurut hasil observasi keadaan kos yang cukup sempit, kekurangan air, akses makanan yang tidak memadai dapat menimbulkan rasa tidak nyaman namun harus bertahan akibat kondisi tertentu.²⁴

Emotional eating adalah tindakan makan sebagai respons terhadap isyarat emosional, khususnya untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, cemas, kelelahan, rasa malu rendah diri, kesepian, kesedihan, atau saat menstruasi pada wanita.²⁵ Berdasarkan hasil penelitian umumnya mahasiswa mengalami *emotional under eating* sebanyak 60,8% sedangkan yang mengalami *emotional over eating* sebanyak 28,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijayanti dkk. tahun 2019, yaitu proporsi subjek yang mengalami *emotional under eating* (56%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami *emotional over eating* (44%).¹²

Emotional eating yang merupakan tindakan makan sebagai respons terhadap isyarat emosional, dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, terutama umur dan jenis kelamin. Hasil menunjukkan bahwa yang mengalami kondisi *emotional eating* tertinggi pada rentang umur 21-24 tahun sebanyak 81,7% dan perempuan sebanyak 84,3%. Namun, hal ini tidak sejalan dengan teori Syarofi tahun 2018 yang mentakan bahwa semakin matang seseorang, kemampuannya untuk mengatasi emosi negatif yang muncul dalam dirinya akan meningkat, dan individu yang termasuk dalam kelompok usia tua cenderung lebih cepat dalam mengembalikan stabilitas emosionalnya.²⁶ Berdasarkan hasil penelitian yang mengalami kondisi *emotional eating* tertinggi pada perempuan sebanyak 84,3%. Menurut Alexandria tahun 2013, perubahan perilaku makan saat emosi tidak stabil dapat menjadi cara untuk mengatasi tekanan dan kecemasan, terutama pada wanita selama menstruasi, sementara laki-laki cenderung melampiaskan emosi dengan tindakan daripada makanan.²⁷

Berdasarkan hasil yang mengalami kondisi *emotional eating* tertinggi pada rumpun fakultas kesehatan sebanyak 90,2%. Rumpun fakultas juga berperan, di mana tekanan akademik seperti praktik lapangan dan laboratorium dapat menyebabkan kelelahan dan kecenderungan untuk makan lebih banyak Hal ini sejalan dengan penelitian Rauf tahun 2022 pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin sebanyak 80,8% mengalami *common mental disorders*.²⁸ Berdasarkan hasil yang mengalami kondisi *emotional eating* tertinggi pada mahasiswa yang tidak mendapatkan beasiswa sebanyak 81,6%. Hal ini karena mahasiswa penerima beasiswa cenderung memiliki gaya hidup konsumtif yang lebih rendah.²¹ Berdasarkan hasil penelitian yang mengalami kondisi *emotional eating* tertinggi pada lama tinggal 37-48 bulan sebanyak 86,2%. Hal ini sejalan dengan teori bahwa faktor seperti jarak dari orang tua juga dapat mempengaruhi kecenderungan *emotional eating*, di mana mahasiswa yang jauh dari orang tua cenderung membeli makanan di luar, meningkatkan kemungkinan terjadinya *emotional eating*.²⁹

Gangguan mental dengan perilaku makan saling berkaitan jika seorang individu sedang dalam kondisi cemas atau depresi cenderung memilih untuk makan sedikit bahkan tidak makan sehingga apabila berkepanjangan akan menyebabkan seseorang menjadi kekurangan gizi atau kurus.²⁹ Status gizi adalah representasi dari kondisi keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dijelaskan sebagai indikator kualitas penyediaan makanan harian. Kondisi gizi yang optimal diperlukan untuk menjaga tingkat kebugaran dan kesehatan, mendukung

pertumbuhan, dan memberikan dukungan bagi pencapaian prestasi.³⁰ Berdasarkan kategori status gizi menunjukkan bahwa sebanyak 12,7% sangat kurus, 21,2% kurus, 52,7% normal, 7,3% gemuk, dan 6,1% obesitas. Hasil tersebut menunjukkan Sebagian besar mahasiswa di asrama memiliki status gizi normal namun tidak sedikit pula yang mengalami status gizi kurang dan lebih.

Berdasarkan hasil kategori umur pada kasus status gizi tidak normal tertinggi pada rentang umur 18-20 tahun dengan status gizi kurus sebanyak 22,3%. Menurut teori, usia memiliki peran penting dalam status gizi karena semakin dewasa, seseorang dianggap mampu menjaga dan menerapkan pola makan dan hidup yang lebih baik.³¹ Menurut hasil pada kategori jenis kelamin pada kasus status gizi tidak normal tertinggi pada jenis kelamin laki-laki dengan status gizi kurus sebanyak 26,7%. Berdasarkan hasil observasi, melihat bahwa mahasiswa laki-laki setelah pulang kuliah mereka pergi ke lapangan untuk bermain voli atau sepakbola sehingga aktifitasnya cenderung lebih tinggi. Apabila dilihat dari hasil kuesioner mayoritas mahasiswa laki – laki cenderung mengalami *under eating* daripada *over eating*. Hal ini sejalan dengan penelitian Loaloka dkk. tahun 2023 menemukan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa.³²

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa Teknik dan MIPA sering melewatkan sarapan. Penelitian pada mahasiswa fakultas teknik menunjukkan tingginya kasus status gizi tidak normal, terutama pada status gizi kurus sebanyak 20,4%.³³ Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitasari & Rahmani tahun 2018 bahwa sebanyak 100% mahasiswa sarapan dengan frekuensi tidak teratur.³⁴ Berdasarkan kategori beasiswa pada kasus status gizi tidak normal tertinggi pada mahasiswa yang tidak mendapatkan beasiswa dengan status gizi kurus sebanyak 23,4%. Menurut penelitian lain oleh Wanggai tahun 2023 status gizi tidak normal mahasiswa penerima beasiswa jayapura cenderung memiliki status gizi obesitas sebanyak 25%.³⁵ Mahasiswa penerima beasiswa cenderung memasak makanan sendiri daripada membeli *fast food*. Bagi mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama, membeli makanan menjadi kebutuhan. Namun, jika daya beli rendah, nafsu makan menurun, atau aktivitas di kampus tinggi, mahasiswa mungkin memilih untuk melewatkan waktu makan, sehingga dapat berakibat pada penurunan status gizi.³⁶

Gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan diyakini sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi pada kurus dan obesitas, baik pada anak-anak maupun orang dewasa.³⁸ Berbagai jenis pemicu kesehatan mental dapat memicu munculnya depresi dan kecemasan pada usia dewasa awal (mahasiswa). Beberapa faktor stres yang dapat berasal dari lingkungan keluarga, situasi di kampus, termasuk stres yang muncul dari tekanan akademik, hubungan dengan senior, atau interaksi dengan teman-teman sebaya.³⁹ Hasil uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara *common mental disorders* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fiskasari tahun 2019 yang meneliti tentang hubungan depresi, ansietas, dan stres dengan status gizi pada mahasiswa yang berturut-turut hasilnya $p=0,321$, $p=0,110$, dan $p=0,100$ sehingga dikatakan tidak ada hubungan depresi, ansietas, dan stres dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung.⁴⁰ Berbeda dengan hasil penelitian Liviana, & Arisdiani tahun 2019, menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ yang artinya ada hubungan tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos.⁴¹ Penelitian lainnya Prayogi dkk. 2019 menunjukkan hasil nilai $p=0,023$ yang

bermakna ada hubungan antara depresi dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung.

Penyebab tidak adanya hubungan antara *common mental disorders* dengan status gizi adalah karena *common mental disorders* memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, tetapi kesehatan mental merupakan salah satu penyebab permasalahan gizi.¹⁰ Faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan baik buruknya status gizi tidak hanya dari segi faktor psikologis saja namun bisa jadi dalam kasus ini dipengaruhi oleh aktifitas fisik, kurangnya tidur, perilaku makan, penyakit infeksi, keturunan, dan pola makan.¹⁰ Hal tersebut dapat terjadi karena *common mental disorders* perlu untuk diderita cukup lama hingga merubah perilaku dan pola makannya menjadi lebih buruk untuk dapat memengaruhi status gizinya. Sehingga dapat disimpulkan *common mental disorders* tidak cukup erat kaitannya untuk memengaruhi status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin.

Perilaku makan terjadi karena perubahan psikologis sering digambarkan sebagai tindakan perilaku makan emosional dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk menekan atau menenangkan emosi negatif muncul.⁴² *Emotional eating* merupakan salah satu dari bentuk perilaku makan lainnya yang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi emosi, bertujuan untuk pengalihan atau menghilangkan perasaan negatif yang dialaminya tanpa memedulikan lapar atau tidaknya seseorang.⁴³

Hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian Zulkarnain & Muniroh tahun 2023 menunjukkan hasil nilai $p=0,010$ yang berarti terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa FKM Unair.⁴⁴ Namun, hasil penelitian Sukianto dkk. tahun 2020 memiliki hasil yang tidak sejalan dimana nilai $p=0,075$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi.⁴⁵

Perilaku makan yang tidak sehat tersebut dapat mengakibatkan masalah gizi yang berujung pada morbiditas, produktivitas rendah, gangguan kesuburan, bahkan obesitas dan gangguan makan.³³ Hasil penelitian Kristiana tahun 2020 mengenai hubungan kebiasaan makan *junk food* berhubungan bermakna dengan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,000$.⁴⁶ Penelitian lain yang dilakukan oleh Fuadah tahun 2022 pada mahasiswa yang tinggal di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin menunjukkan gambaran asupan makan rata – rata memiliki asupan ($<80\%$ AKG) kurang dari angka kecukupan gizi.⁴⁷

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *common mental disorders* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin dengan *p-value* = 0,300 ($p>0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Universitas Hasanuddin dengan *p-value* = 0,017 ($<0,05$). Perlu adanya upaya lebih lanjut untuk mengganti tindakan mengalihkan stres selain makanan seperti olahraga bagi mahasiswa yang mengalami *overeating* dan bagi mahasiswa yang mengalami *undereating* dapat melakukan pemilihan jenis makanan yang sehat saat stres seperti jus atau *smoothie* tanpa tambahan gula.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sutomo & Anggraini. *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta: Pt Agromedia Pustaka; 2010
2. Angesti, A. N, & Manikam, R. M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas Mh. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020; 12(1), 1-15.
3. World Health Organization. *Global Nutrition Report: Shining A Light to Spur Action on Nutrition*. Bristol: Development Initiatives; 2018
4. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018 [Online].
5. Neki, N. S. Obesity And Depression: -Is There Any Link. In. *Jk Science*. 2013; 15(4), 164–168.
6. Kathryn & Alison. Stress and Coping in Young Adulthood. *Journal Psychology Press*. 2018; 2(1), 13-18.
7. Puspasari & Farapti. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Media Gizi Indonesia Universitas Airlangga Surabaya*. 2020; 15(1), 45-51.
8. Ross, at al. Sources of Stress Among College Students. *College Student Journal*. 1999; 33(2), 312–312.
9. Prayogi, S., Anggraini, D., & Soleha, T. U. Hubungan Status Gizi, Status Psikososial dan Status Domisili Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *MEDULA, medicalprofession journal of lampung university*. 2019; 9(1), 92-98.
10. WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization; 2017.
11. Beny, R. Gambaran Asupan Makronutrien dan Kejadian *Common Mental Disorders* Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. (Skripsi Sarjana). Universitas Hasanuddin; 2020.
12. Wijayanti, dkk. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*; 2019 8(1), 1-8.
13. Ilmi, I. M. B., Fatmawati, I., & Sufyan, L. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*; 2021 6(2), 393-401.
14. Juzailah, J & Ilmi, I. M. B. The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The Bmi-For-Age in Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. *Journal Of Nutrition College*. 2022; 14(2), 271 – 284.
15. Lee, J. H, at al. A Study on The Nutrition Knowledge, Dietary Behaviors, and Dietary Habits According to The Gender in High School Students in Chungnam Area. *The Korean Journal of Food ind Nutrition*. 2014; 27(3), 458-469.
16. Liana, A. E, Soharno, S. & Panjaitan, A. A. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*. 2014; 7(2), 265-363.
17. Sa'adah, dkk. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*; 2014; 3(3), 1-10.
18. Lovibond, S., & Lovibond, P. 1995 dalam Beauty, R. A. Hubungan Stress, Kualitas Tidur Dan Fatigue Dengankualitas Hidup Pada Pasien dengan Gagal Jantung di Poli Jantung Rsud Padang Panjang. (Skripsi Sarjana). Universitas Andalas; 2022.
19. Hunot C, at al. 2016 dalam Kholifah, N. Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Manyaran Kota Semarang pada Masa Pandemi Covid-19. (Skripsi Sarjana). Universitas Islam Negeri Walisongo; 2021.

20. Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. Depresi, Ansietas Dan Stres Serta Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2016; 12(4), 138-143.
21. Kharismayanti, S. I. Pola penggunaan dana dan gaya hidup mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi di fakultas ekonomi universitas negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*. 2017; 6(4), 400-410.
22. Chandra, V., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*. 2020; 4(1), 275-280.
23. Shivanela, W. S. Gambaran Status Gizi dan Kejadian *Common Mental Disorders* Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. (Skripsi Sarjana). Universitas Hasanuddin; 2020.
24. Nasihah, & Alfian, I. N. (2021). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 852-858.
25. Trimawati, T., & Wakhid, A., Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*. 2018; 5(1), 52-60.
26. Syarofi, Z.N. Hubungan Tingkat Stress dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Reguler Tahun Keempat Universitas Airlangga. (Skripsi Sarjana). Universitas Airlangga; 2018.
27. Alexandria. Exploring The Association Between Emotions and Eating Behavior. Tesis. Wiona State University; 2013
28. Rauf, R. A. Gambaran Asupan Asam Amino Dan Kejadian Gangguan Mental Umum Pada Mahasiswa Rumpun Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin Angkatan 2017 (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin); 2022.
29. Rachmah, E., & Rahmawati, T. Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*. 2019; 10(2), 595-608.
30. Aulia. *Ilmu Gizi*. Buku Biru. Yogyakarta; 2012
31. Novitasari. Perbedaan Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Kost dan Rumah Sendiri yang Sedang Mengalami Stres. Tesis Sarjana. Universitas Brawijaya, Malang; 2014.
32. Loaloka, M. S., Zogara, A. U., & Djami, S. W. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jumantik*, 2023; 10(1), 63-70.
33. Permatasari, D. Y., Ramaningrum, G., & Novitasari, A. Hubungan status Gizi, umur, dan jenis kelamin dengan derajat infeksi dengue Pada anak. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*. 2013; 2(1).
34. Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. Gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi mahasiswa gizi dan non-gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2018; 1(2), 46-51.
35. Wanggai, R. I. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Penerima Beasiswa Kota Jayapura Di UKSW. Doctoral dissertation. Universitas Kristen Satya Wacana; 2023.
36. Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 2020; 11(2), 416-420.
37. Simanjuntak, R. R. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Praktik Makan Dan Status Gizi Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*. 2022; 17(2), 364-369.
38. Fox, C. K., Gross, A. C., Rudser, K. D., Foy, A. M., & Kelly, A. S. Depression, Anxiety, And Severity Of Obesity In Adolescents: Is Emotional Eating The Link?. *Clinical Pediatrics*, 2016; 55(12), 1120-1125.

39. Gillies, J. C., & Dozois, D. J. The Depression Anxiety Stress Scale: Features And Applications. In *The Neuroscience Of Depression* (Pp. 219-228). Academic Press; 2021.
40. Fiskasari. Hubungan Depresi, Ansietas, Dan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. (Skripsi Sarjana). Universitas Lampung; 2019.
41. Liviana, & Arisdiani. Hubungan Tingkat Ansietas Dengan Status Gizi Mahasiswa Indekos. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*. 2019; 7(2), 103-110.
42. Yau & Potenza. Stress And Eating Behaviors. *Minerva Endocrinologica*. 2013; 38(3), 255–267.
43. Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. Hubungan Antara Gangguan Emosional Dengan Emotional Eating dan External Eating Pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*. 2021; 1(2), 12-82.
44. Zulkarnain, S. & Muniroh, L. Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023; 4(3), 4112-4118.
45. Sukianto, R. E., & Marjan, A. Q. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh Dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020; 3(2), 113-122.
46. Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*. 2020; 5(3), 750-761.
47. Fuadah. Gambaran Pola Makan, Pengetahuan Gizi, Dan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Mahasiswi Indekos Di Asrama Mahasiswa (Ramsis) Universitas Hasanuddin. (Skripsi Sarjana). Universitas Hasanuddin; 2022.