



## Hubungan Kejadian Stres dan Kejadian *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Remaja SMA di Kecamatan Banjarsari Surakarta

Devira Novi Aprillia<sup>1</sup>, Dyah Intan Puspitasari<sup>2</sup>, Dwi Sarbini<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2,3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>deviranoviaprl09@gmail.com, <sup>2</sup>dip297@ums.sc.id, <sup>3</sup>ds182@ums.ac.id

### Abstract

*Stress management or coping strategies of stress are individual efforts to manage the emotional pressure they experience. One form of coping strategy that is often practiced is emotional eating, the behavior of overeating arising from emotional factors. This behavior can affect nutritional status. Therefore, this study aims to determine the relationship between stress levels and emotional eating with nutritional status in high school adolescents. This type of research is observational analytic with a quantitative approach and the research design used a cross-sectional study design. This study was conducted in two locations, namely SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta and MAN 1 Surakarta, with a total of 154 respondents selected using a proportional random sampling technique. The instruments used included the Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y 21) and the Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) as well as anthropometric measurements. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Spearman Rank correlation test. The research findings show no significant relationship between stress levels and nutritional status ( $p$ -value = 0.629), and between emotional eating and nutritional status ( $p$ -value = 0.051). Therefore, it can be concluded that there is no statistically significant relationship between stress events and emotional eating behavior and nutritional status in high school adolescents. This is because stress factors and emotionally triggered eating behavior do not directly affect adolescents' nutritional status in this context. These findings demonstrate the importance of monitoring students' stress levels, which can influence emotional eating, which in turn can affect nutritional status.*

**Keywords:** *Stress, Emotional Eating, Undereating, Nutritional Status, Adolescents.*

### Abstrak

Penanganan stres atau *coping strategy of stress* adalah upaya individu dalam mengelola tekanan emosional yang dialami. Salah satu bentuk strategi *coping* yang kerap dipraktikkan yaitu *emotional eating*, perilaku makan berlebihan yang timbul dari faktor emosional. Perilaku tersebut dapat memengaruhi status gizi. Oleh karena itu, penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja SMA. Jenis penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan penelitian menggunakan desain penelitian crossectional. Penelitian ini dilakukan di dua lokasi, yaitu SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta dan MAN 1 Surakarta, dengan total 154 responden yang dipilih menerapkan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y 21)* dan *Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ)* serta pengukuran antropometri. Analisis data dijalankan secara univariat dan bivariat dengan menerapkan uji korelasi *Rank Spearman*. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi ( $p\text{-value} = 0,629$ ), serta antara *emotional eating* dan status gizi ( $p\text{-value} = 0,051$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kejadian stres dengan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada remaja SMA. Hal ini, karena faktor stres dan perilaku makan yang dipicu emosi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi remaja dalam konteks ini. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pengawasan terhadap keadaan stress siswa/i yang bisa berpengaruh terhadap *emotional eating* yang berakhir dapat mempengaruhi status gizi.

**Kata Kunci:** Stres, Emotional Eating, Undereating, Status Gizi, Remaja.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan orang-orang yang tengah berada pada masa transisional dari periode kanak-kanak menuju dewasa, yang mencakup baik laki-laki maupun perempuan. Periode ini ditandai oleh proses peralihan yang kompleks, disertai dengan kematangan berbagai aspek perkembangan, meliputi dimensi biologis, psikologis, dan sosial. Laju pertumbuhan antarindividu pada rentang usia remaja kerap menunjukkan disparitas, terutama dalam ukuran dan proporsi tubuh. Kecukupan asupan energi berperan esensial dalam menunjang proses pertumbuhan tersebut, sedangkan kekurangan energi dapat mengakibatkan terganggunya fungsi fisiologis dan performa metabolik remaja secara menyeluruh (Istiany & Rusilanti, 2013). Masa remaja tergolong sebagai periode yang rawan terhadap gangguan status gizi, baik berupa defisiensi maupun kelebihan zat gizi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, termasuk penyakit infeksi. Oleh sebab itu, pemantauan dan pemeliharaan status gizi pada remaja menjadi aspek yang krusial, mengingat permasalahan gizi pada tahap ini berpotensi memengaruhi kapasitas kognitif, tingkat produktivitas, serta performa fungsional individu (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, proporsi remaja yang mengalami masalah gizi masih cukup tinggi. Sejumlah 25,7% remaja pada usia 13–15 tahun serta 26,9% remaja pada usia 16–18 tahun tercatat berstatus gizi di bawah normal atau termasuk kategori pendek hingga sangat pendek. Di samping itu, 8,7% remaja pada usia 13–15 tahun serta 8,1% pada usia 16–18 tahun dikategorikan sebagai kurus hingga sangat kurus. Sementara itu, 13,5% remaja berusia 16–18 tahun ditemukan berpotensi menderita kelebihan berat badan atau obesitas menurut indikator Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Secara lebih spesifik, di Provinsi Jawa Tengah, tingkat status gizi remaja pada usia 13-15 tahun tercatat sebagai berikut: 1,8% sangat kurus, 6,6% kurus, 77% normal, 10,1% kelebihan berat badan, serta 4,5% obesitas. Adapun pada remaja usia 16-18 tahun, 1,6% mengalami kekurangan berat badan parah, 8,1% kekurangan berat badan, 78,7% berat badan normal, 7,9% kelebihan berat badan, serta 3,7% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Profil DinKes Kota Surakarta (2015), dari total 6.829 remaja

yang menjalani pemeriksaan status gizi, tercatat sebanyak 2.861 remaja (41,89%) mengalami obesitas. Distribusi kasus tertinggi ditemukan di Kecamatan Banjarsari, dengan prevalensi sebesar 68,57% remaja mengalami obesitas maupun kelebihan berat badan. Sementara itu, Kecamatan Jebres menempati urutan kedua dengan proporsi 27,85% remaja yang termasuk dalam kategori obesitas dan berat badan berlebih.

Terdapat berbagai perubahan yang dialami selama masa remaja. Salah satu perubahan tersebut adalah cara remaja merespons stres. Stres adalah reaksi fisiologis, psikologis, serta perilaku seseorang atas adanya tuntutan, baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Stres mengacu pada keadaan psikologis yang dapat memengaruhi beragam dimensi kehidupan individu. Keadaan ini berpotensi menimbulkan gangguan mental, perubahan pola perilaku, kesulitan dalam interaksi sosial, serta manifestasi keluhan somatik yang mengganggu fungsi fisiologis tubuh (Botutihe et al., 2022). Stres pada remaja dapat dipicu oleh beragam determinan, antara lain tekanan akademik, disharmoni dalam lingkungan keluarga, dinamika interaksi sosial, serta tuntutan dan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri (Krishnaveni et al., 2021).

Penanganan stres kerap dikenal dengan istilah *coping strategy of stress*. Salah satu bentuk strategi koping yang umum ditemukan pada kalangan mahasiswa ialah *emotional eating*. *Emotional eating* mengacu pada perilaku konsumsi makanan yang diakibatkan oleh faktor emosional, bukan oleh kebutuhan fisiologis terhadap rasa lapar. Tindakan ini umumnya muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola stres secara adaptif. Pada konteks tersebut, makanan berperan sebagai sarana pelampiasan emosional, mekanisme penghiburan diri, upaya meredakan ketegangan, memperbaiki suasana hati, ataupun sebagai bentuk *self-reward* (Trimawati & Wakhid, 2018). Menurut studi yang dijalankan oleh Mardiyah et al., (2024), sekitar 54,6% remaja SMA melampiaskan stres melalui makanan.

Individu yang makan karena dorongan emosional umumnya merasakan kenaikan nafsu makan serta rentan untuk menyantap makanan berkalori tinggi secara berlebihan. Apabila kebiasaan ini berlanjut selama periode yang panjang, hal tersebut mampu memberikan pengaruh pada status gizinya (Utami, 2015). Hal ini selaras dengan temuan Syarofi, (2018) yang memperlihatkan bahwa perilaku *emotional eating* mampu meningkatkan asupan makanan serta berpotensi menyebabkan kondisi gizi lebih. Perubahan emosional yang muncul pada masa remaja juga bisa mengakibatkan stres psikologis, sehingga remaja menjadi mudah terkena stres. Namun, beberapa remaja merespons stres dengan cara yang berbeda-beda. Stres yang berujung mengonsumsi makanan secara berlebihan disebut *emotional over-eating*, sementara jika mengalami penurunan nafsu makan disebut *emotional under-eating* (Hunot-Alexander et al., 2019).

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari studi pendahuluan yang menilai status gizi berdasarkan IMT/U yang melibatkan 61 siswa kelas XI di SMA PK Muhammadiyah Kotabarat dan MAN 1 Surakarta terdapat siswa dengan kategori gizi kurang sebesar 5%, gizi lebih sebesar 13%. Untuk data stres remaja SMA didapatkan hasil remaja yang mengalami stres ringan terdapat 28%, mengalami stres sedang 25%, sedangkan yang mengalami stres berat 13%. Data tersebut menjadi landasan bagi peneliti untuk melaksanakan studi berjudul “Hubungan antara Kejadian Stres dan Kejadian *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Remaja”.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *crosssectional*. Desain ini dipilih karena memungkinkan untuk mengamati hubungan antara variabel bebas (kejadian stres dan kejadian *emotional eating*) dengan variabel terikat (status gizi) dalam satu waktu. Penelitian ini dijalankan di dua tempat yaitu SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta dan MAN 1 Surakarta

dengan total jumlah sampel 154 responden. Instrumen yang digunakan pada variable kejadian stress menggunakan kuesioner DASS-Y 21 (*Depression Anxiety Stress Scale*)-21 dalam 1 minggu terakhir dengan terbagi menjadi 5 kategori yaitu tidak stress (skor 0-14), stress ringan (skor 15-18), stress sedang (skor 19-25), stress berat (skor 26-33) dan stress sangat berat (skor >34), nilai validitas tinggi yaitu 0,71 dan nilai reliabilitas 0,93 yang diolah berdasarkan penilaian cronchbach alpha. Instrumen ini dinyatakan reliabel karena suatu instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas tinggi jika nilai koefisien cronbach alpha > 0,60. Variable kejadian *emotional eating* menggunakan kuesioner AEBQ-10 yang telah dirancang untuk remaja dan telah di uji reliabilitas dengan hasil 0,765 yang dimana > 0,6 dinyatakan reliabel, terbagi menjadi 2 kategori yaitu tidak *emotional eating* (< 27,67 atau < mean) dan *emotional eating* ( $\geq 27,67$  atau  $\geq$  mean). Status gizi diukur menggunakan antropometri melalui pengukuran berat serta tinggi badan yang dilanjutkan penetapannya melalui Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 Sd sd <-2 SD), normal (-2 Sd sd +1 SD), gizi lebih (+1 Sd sd +2 SD), dan obesitas (>+2 SD). Data yang terkumpul dianalisa melalui perangkat lunak SPSS. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menuji normaaliitas data karena jumlah subjek  $\geq 50$ . Hasil uji normalitas menunjukkan salah satu data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan antara variable dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan etik oleh Komite Etika Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Umum Dr. Moewardi dengan nomor 1.297/VI/HREC/2025.

## HASIL

Hasil penelitian dengan karakteristik responden pada penelitian ini yaitu siswa/i kelas 11 di SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta dan MAN 1 Surakarta dengan jumlah 154 responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, tempat tinggal, pendapatan orang tua dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
15	17	11
16	122	79,2
17	15	9,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	83	53,9
Perempuan	71	46,1
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Pensiunan	3	1,9
Wiraswasta/Wirausaha	119	77,3
Pegawai Swasta	1	0,6
ASN/PNS/TNI/POLRI	16	10,4
Guru/Dosen	14	9,1
Tenaga Kesehatan	1	0,6
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Ibu Rumah Tangga	60	39
Wiaswasta/Wirausaha	45	29,2
Pensiunan	1	0,6
PNS	17	11
Guru/Dosen	24	15,6

Tenaga Kesehatan	6	3,9
Pegawai BUMN	1	0,6
<b>Tempat Tinggal</b>		
Bersama Orang Tua	152	98,7
Bersama Wali	2	1.3
<b>Pendapatan Orang Tua</b>		
< UMR	23	14,9
≥ UMR	131	85,1

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa hampir keseluruhan responden pada usia 16 tahun (79,2%), sedangkan proporsi terkecil terdapat pada usia 17 tahun (9,7%). Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja pertengahan (middle adolescence), yaitu fase perkembangan yang mencakup individu berusia antara 15 hingga 18 tahun (Isroani et al., 2023). Dari 154 responden diperoleh mayoritas berjenis kelamin laki-laki sejumlah 53,9%. Pekerjaan orang tua responden dari pihak ayah mayoritas bekerja sebagai wiraswasta/wirusaha sejumlah 77,3%, sedangkan dari pihak ibu mayoritas sebagai ibu rumah tangga sejumlah 39%. Mayoritas responden masih tinggal dengan orang tua, yakni sebesar 98,7%. Banyak faktor yang mampu memberikan pengaruh pada status gizi, salah satunya yakni kondisi tempat tinggal. Tempat tinggal dapat diartikan sebagai bangunan atau struktur yang berfungsi sebagai tempat beristirahat dan menetap bagi manusia. Tinggal serumah dengan orang tua cenderung mendukung pola hidup yang lebih disiplin dan terarah, karena pengawasan serta adanya peran dari orang tua untuk menjaga kebiasaan anak masih cukup dominan (Rachmawati & Sriyanti, 2024). Pendapatan orang tua responden adalah ≥ UMR sebanyak 98,7% dimana nominal pendapatan ≥ UMR itu ≥ Rp 2.400.000.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Stres, kejadian Emotional Eating, dan Status Gizi Responden

Variabel	n	%
<b>Kejadian Stres</b>	154	100
Tidak Stres	113	73,4
Stres Ringan	15	9,7
Stres Sedang	11	7,1
Stres Berat	9	5,8
Stres Sangat Berat	6	3,9
<b>Emotional Eating</b>	154	100
Tidak Emotional Eating	63	40,9
Emotional Eating	91	59,1
<b>Status Gizi</b>	154	100
Gizi buruk	1	0,6
Gizi Kurang	9	5,8
Gizi Baik	97	63
Gizi Lebih	30	19,5
Obesitas	17	11

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian distribusi kejadian stres subjek penelitian, mayoritas responden mengalami tidak stres yaitu sebesar (73,4%). Pada distribusi emotional eating subjek penelitian, mayoritas responden mengalami emotional eating yaitu sebesar (59,1%). Distribusi subjek menurut status gizi, mayoritas termasuk dalam status gizi baik yaitu sebanyak 63%. Banyaknya hasil yang ditemukan yang mengalami

*emotional eating* namun memiliki status gizi baik juga, karena *emotional eating* sebuah bentuk pelampiasan emosi yang tidak selalu dalam jumlah atau jenis makanan yang menyebabkan perubahan signifikan pada status gizi dalam jangka pendek.

Tabel 3. Hubungan Kejadian Stres dengan Status Gizi

Kejadian Stres	Status Gizi						p value
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Tidak Stres	1 (0,9)	6 (5,3)	70 (61,9)	22 (19,5)	14 (12,4)	113 (100)	0,629
Stres Ringan	0 (0,0)	2 (13,3)	9 (60)	4 (26,7)	0 (0,0)	15 (100)	
Stres Sedang	0 (0,0)	1 (9,1)	8 (72,7)	2 (18,2)	0 (0,0)	11 (100)	
Stres Berat	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (66,7)	2 (22,2)	1 (11,1)	9 (100)	
Stres Sangat Berat	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (66,7)	0 (0,0)	2 (33,3)	6 (100)	

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis statistik memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, dengan nilai signifikansi (*p-value*) sejumlah 0,629. Karena nilai  $p \geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, yang mengartikan bahwa stres tidak mempunyai keterkaitan yang signifikan secara statistik terhadap status gizi remaja SMA.

Tabel 4. Hubungan Kejadian Emotional Eating dengan Status Gizi

Emotional Eating	Status Gizi						p value
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Tidak Emotional Eating	1 (1,9)	2 (3,2)	44 (69,8)	11 (17,5)	5 (7,9)	63 (100)	0,051
Emotional Eating	0 (0,0)	7 (7,7)	53 (58,2)	19 (20,9)	12 (13,2)	91 (100)	

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis statistik memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi, dengan nilai signifikansi (*p-value*) sejumlah 0,051. Karena  $p-value \geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, yang menjelaskan bahwa *emotional eating* tidak mempunyai keterkaitan yang signifikan secara statistik terhadap status gizi remaja SMA.

## PEMBAHASAN

Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kehilangan orang yang dicintai, pengalaman traumatis, tekanan akademik, maupun masalah dalam hubungan sosial. Faktor yang dianggap sering terjadi terkait kondisi lingkungan sekolah, yakni

perundungan oleh teman sebaya, kesulitan belajar, atau konflik dengan guru, serta hubungan interpersonal yang melibatkan orang tua, saudara, hingga teman. Secara umum, sumber stres antara remaja laki-laki dengan perempuan tidak berbeda secara signifikan, namun respons mereka cenderung bervariasi. Remaja perempuan lebih sering merespons stres dengan perasaan cemas atau gelisah, sedangkan remaja laki-laki cenderung mengekspresikannya melalui perilaku agresif atau tindakan berisiko, seperti merokok dan mengonsumsi alkohol. Perbedaan mekanisme respons inilah yang kemungkinan membuat tingkat stres lebih tinggi ditemukan pada remaja perempuan daripada laki-laki (Masdar et al., 2016).

*Emotional eating* menjadi salah satu dari strategi *coping* terhadap stres, di mana aktivitas makan dijadikan sebagai mekanisme kompensasi untuk meredakan tekanan emosional. Perilaku ini umumnya lebih sering ditemukan pada individu dengan kelebihan berat badan, sementara individu dengan berat badan rendah cenderung mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih sedikit (Frayn et al., 2018). Saat individu sedang dalam kondisi stres, muncul kecenderungan melakukan perilaku makan kurang sehat, misalnya dengan drastis membatasi asupan makanan, makan secara berlebihan, atau memakan makanan tinggi lemak ataupun gula (El Ansari & Berg-Beckhoff, 2015). Pola makan tersebut memberikan sensasi nyaman sementara, namun tidak menyelesaikan sumber stres dan justru dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Beberapa konsekuensi yang dapat timbul dari *emotional eating* antara lain penurunan fungsi kognitif, berkurangnya kapasitas aktivitas fisik, resistensi insulin, gangguan pencernaan dan rasa mual, penurunan kualitas tidur, gangguan suasana hati, serta peningkatan risiko obesitas.

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stress dengan status gizi remaja SMA. Temuan ini menandakan bahwa perubahan kadar stress yang dialami oleh remaja tidak secara langsung memberikan pengaruh pada status gizi, karena banyak ditemukannya pada siswa/siswi tidak mengalami stres yang dimana tidak memengaruhi langsung terhadap pola perilaku makan. Beberapa faktor yang dapat memberi pengaruh yakni meskipun stress seringkali diasosiasikan dengan perubahan pola makan, beberapa responden pasti memiliki mekanisme coping atau penyesuaian pola makan yang beragam, sehingga dampak stress terhadap asupan gizi menjadi tidak konsisten. Status gizi remaja lebih banyak diberi pengaruh oleh sejumlah faktor seperti pola makan keluarga, kegiatan fisik, hingga lingkungan yang mungkin berperan lebih dominan dibandingkan kejadian stress. Temuan ini konsisten dengan hasil studi Fiskasari (2019), yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi. Hal ini disebabkan adanya sejumlah faktor lainnya yang memberikan pengaruh lebih besar pada status gizi, seperti perbedaan kecukupan serta kebutuhan asupan gizi antarindividu, yang didukung oleh beragam faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat kegiatan, berat serta tinggi badan (Fiskasari et al., 2020). Penelitian serupa oleh Muzdalifah (2021) juga melaporkan hasil yang sepadan, yakni tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi. Tidak ditemukannya hubungan tersebut kemungkinan diberi pengaruh oleh sejumlah faktor lainnya, misalnya seperti asupan nutrisi serta kegiatan fisik yang juga memainkan peran untuk memengaruhi perubahan status gizi individu (Muzdalifah, 2021). Namun, temuan ini bertolak belakang dengan studi Bitty et al. (2018), yang memperlihatkan hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi. Saat mengalami stres, siswa dengan status gizi baik akan mengubah pola makan mereka, yakni cenderung memperbanyak porsi makan, terutama makanan memiliki kalori ataupun lemak tinggi, sementara siswa dengan status gizi buruk justru menurun nafsu makannya dan mengonsumsi lebih sedikit energi (Bitty et al., 2018).

Berdasarkan Tabel 4, memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kejadian *emotional eating* dengan status gizi remaja SMA. Hal ini bisa terjadi, karena banyaknya ditemukan oerh responden remaja perempuan mengalami undereating yang dimana saat mengalami stres mereka mengalami penurunan nafsu makan dan juga mereka masih mementingkan body tubuh yang ideal, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi dari ditemukannya hasil tidak adanya hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja SMA. Temuan ini juga selaras dengan penelitian Sarah et al. (2024), yang melaporkan bahwa tidak adanya hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Ketidaksignifikanan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar terdapat pada rentang usia 15-16 tahun (Piloto & Nugraheni, 2025). Kelompok usia ini berada pada tahap remaja pertengahan, yang ditandai dengan rasa cinta diri dan kebutuhan yang kuat akan hubungan dengan teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa saat remaja mengalami emosi yang intens, baik bersifat positif maupun negatif, kecenderungan untuk melaksanakan perilaku makan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu serta kondisi lingkungan di sekitarnya. Penelitian ini didukung dengan temuan oleh (Mardiyah et al., 2024) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara makan karena emosi dengan status gizi di kalangan remaja di SMA 2 Cileungsi Bogor. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa makan karena emosi bukanlah satu-satunya faktor yang memberi pengaruh status gizi, karena konsumsi gizi yang tidak memadai dan penyakit menular merupakan penyumbang utama masalah gizi, yang tidak diukur pada penelitian ini. Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara makan emosional dengan status gizi pada remaja di SMAS Muhammadiyah 02 Medan (Mursidah et al., 2024). Pada penelitian tersebut, siswa yang mengalami kegemukan atau obesitas berkecenderungan melakukan *emotional eating* dengan tingkat yang tinggi.

*Emotional eating* terbagi menjadi *emotional undereating* dan *emotional overeating*. Hasil yang diperoleh dengan melihat jawaban responden dari beberapa pertanyaan yang terbagi mengenai pertanyaan *emotional undereating* dan *emotional overeating* didapatkan bahwa responden yang mengalami *emotional undereating* sebesar (64,28%) dan yang mengalami *emotional overeating* sebesar (35,71%). Banyaknya hasil yang menunjukkan remaja mengalami *emotional undereating* tersebut karena masih banyak remaja terutama remaja putri yang sangat memperhatikan badan ideal karena pada saat oveservasi banyak remaja perempuan yang tidak percaya diri saat melakukan penimbangan berat badan. Faktor yang mungkin mempengaruhi *emotional undereating* pada remaja yaitu stres akademik, perubahan hidup, kecemasan dan tekanan sosial, masalah kesehatan mental. *Emotional undereating* pada remaja dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan dan kinerja akademik mereka. Kurangnya asupan gizi yang memadai juga mampu memberikan pengaruh pada status gizi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi subjek penelitian berusia 16 tahun, dengan latar belakang orang tua mayoritas bekerja sebagai wiraswasta/wirausaha, serta kondisi ekonomi keluarga yang tergolong mencukupi. Mayoritas subjek tidak mengalami stres, namun mengalami *emotional eating*, dan status gizi mayoritas memiliki gizi baik. Hasil yang didapatkan keduanya tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini, karena faktor stres serta perilaku makan yang dipicu emosi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi remaja dalam konteks ini. Meskipun stres dan *emotional eating* sering dianggap dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan gizi, data menunjukkan bahwa

faktor lain mungkin berperan lebih dominan untuk menentukan status gizi. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pengawasan terhadap keadaan stress siswa/i yang bisa berpengaruh terhadap *emotional eating* yang berakhir dapat mempengaruhi status gizi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih untuk Universitas Muhammadiyah Surakarta atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini dalam rangka memenuhi syarat penyelesaian tugas akhir. Penghargaan yang tulus juga ditujukan kepada pihak SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta dan MAN 1 Surakarta atas kerja sama, waktu, serta fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6.
- Botutihe, F., Suintin, & Tiala, N. H. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tentor.
- El Ansari, W., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 14164–14176. <https://doi.org/10.3390/ijerph121114164>
- Fiskasari, S. R., Angraini, D. I., & Yusran, M. (2020). Hubungan Depresi, Ansietas dan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 10(3), 572–580.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>
- Hunot-Alexander, C., Beeken, R. J., Goodman, W., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C., & Steinsbekk, S. (2019). Confirmation of the Factor Structure and Reliability of the ‘Adult Eating Behavior Questionnaire’ in an Adolescent Sample. *Frontiers in Psychology*, 10(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01991>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., & Karim, A. R. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendikia Media.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung Remaja Rosdakarya.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krishnaveni, G. V., Nagabharana, T. K., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., & Kumaran, K. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research*, 6. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>

- Mardiyah, S., Wandini, K., & Dwiyana, P. (2024). The Relationship Between Stress, Emotional Eating, And Nutritional Status In Adolescents. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12(4), 252–261. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-261](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-261)
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, Ansietas, dan Stres Serta Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138–143.
- Mursidah, I. S., Nur, F., Siregar, M., Damayanti, A. E., & Nuralita, N. S. (2024). Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 5(2), 112–119. [Jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH)
- Muzdalifah, I. (2021). *Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Hakim PPKH-KMMI Lombok Barat*.
- Piloto, T. C. P., & Nugraheni, F. (2025). the Correlation Between Emotional Eating and Stress With Nutritional Status in Adolescents At Sman 5 Surabaya. *Gizi Indonesia*, 48(1), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v48i1.1103>
- Rachmawati, Y., & Sriyanti. (2024). Pengaruh riwayat berat badan lebih dan tempat tinggal terhadap status gizi. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(1), 60–64.
- RI, K. K. (2021). *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*. Kemenkes RI.
- Syarofi, Z. N. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Reguler Tahun Keempat Universitas Airlangga* [Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/78558>
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa. *Jurnal Smart Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52–60. [www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkgp](http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkgp)
- Utami, S. B. (2015). *Perbedaan Emotional Eating dan Pola Makan pada Remaja dengan Status Gizi Kurus, Normal, dan Overweight di SMA Negeri Kota Yogyakarta* [Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/81778>