

ABSTRACT

College students have a high susceptibility to experience stress, especially the last year that writing thesis. If the stress is not managed correctly, then it could lead to negative behaviour like emotional eating, both of over eating and under eating that could influence nutritional status. Those problems even occur in nutritional college students who have had proper knowledge of health and nutrition practices. This research aims to analyze the correlations between stress level and emotional eating with nutritional status of nutritional college students that writing thesis in Universitas Airlangga.

This research was an observational analytic, used cross sectional design. The samples were 34 nutritional college students, taken by simple random sampling. Data were collected by measuring weight and height, food recall 2x24 hours, SQ-FFQ of snacks consumption, perceived stress scale, and eating appraisal due to emotions and stress (EADES). Data were analyzed using Chi-square and Spearman Correlation.

The results showed that there were a correlation between stress ($p = 0,009$) and emotional eating ($p = 0,006$) with nutritional status, and also there were a correlation between stress level ($p = 0,011$) and emotional eating ($p = 0,000$) with adequate intake of energy requirements. *Meanwhile*, there were no correlation between stress level with consumption of sweets ($p = 0,231$), salty snacks ($p = 0,909$), packaged drinks ($p = 578$), milk and dairy products ($p = 0,426$, and fruits and vegetables consumption ($p = 0,345$).

The conclusion of this study is high stress level can be a trigger for emotional eating as type of coping that leads to overnutrition in nutritional college students who writing thesis. Since the food choice could be a problem when having stress, emotional eating that triggered for high intake of food can be balanced by doing a right food choice, more consuming of fruits and vegetables daily.

Keywords: stress level, emotional eating, nutritional status, eating pattern, college student.

ABSTRAK

Mahasiswa sangat rentan mengalami stress dan terutama terjadi pada mahasiswa tahun terakhir yang sedang menyusun skripsi sebagai tugas akhir. Stress yang tidak dimanajemen dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap pola makan berkaitan dengan *emotional eating*, baik kekurangan atau kelebihan asupan yang dapat memengaruhi status gizi mahasiswa. Masalah ini juga bahkan dapat terjadi pada mahasiswa gizi yang memiliki pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang cukup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stress dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa gizi reguler Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 34 orang, diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, *food recall* 2x24 jam, SQ-FFQ jajanan, *Perceived Stress Scale*, dan *Eating Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Chi-square dan Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara stress ($p = 0,009$) dan *emotional eating* ($p = 0,006$) dengan status gizi. Terdapat hubungan tingkat stress ($p = 0,011$) dan *emotional eating* ($p = 0,000$) dengan tingkat kecukupan energi. Tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan konsumsi jajanan manis ($p = 0,231$), asin ($p = 0,909$), minuman kemasan ($p = 0,578$), produk susu dan olahannya ($p = 0,426$), serta konsumsi sayur dan buah ($p = 0,345$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin berat stress yang dialami semakin memicu adanya *emotional eating* sebagai bentuk *coping*, sehingga terjadi konsumsi energi yang semakin tinggi dan mengarah ke gizi lebih pada mahasiswa gizi tahun keempat yang sedang menyusun skripsi. Sebaiknya mahasiswa gizi melakukan pemilihan makan yang tepat meskipun sedang stress, adanya *emotional eating* yang memicu keinginan makan terus menerus meskipun tidak lapar dapat diimbangi dengan pemilihan makan yang benar, memperbanyak konsumsi sayur dan buah.

Kata kunci: tingkat stress, *emotional eating*, status gizi, pola makan, mahasiswa.