

Hubungan *Emotional Eating* dengan Konsumsi Makanan Manis pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwinata Windya Putri¹, Luluk Ria Rakhma², Farida Nur Isnaeni³,
Muwakhidah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, Sukoharjo, Indonesia

✉ Email korespondensi: dwinatawidyaputri@gmail.com

Abstrak. Jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 9,32 juta orang, yang rentan mengalami *emotional eating* akibat tekanan emosional dari beban akademik. Sebanyak 47% masyarakat menunjukkan kecenderungan perilaku tersebut, sementara 87,9% mengonsumsi makanan manis. Pemicu utamanya yaitu dari kebiasaan mengatasi emosi melalui makanan manis. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi adalah mahasiswa yang berjumlah 8.146 mahasiswa dengan jumlah subjek sebanyak 105 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2025 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berupa *Emotional Eating Questionnaire* (EEQ) hasil adopsi dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Berdasarkan analisis menggunakan *chi-square* diperoleh hasil terdapat hubungan antara *emotional eating* ($p=0,000$) dengan konsumsi makanan manis ($p=0,000$) pada subjek mahasiswa, dengan kemungkinan 10,8 kali lebih tinggi pada mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis pada mahasiswa. Mahasiswa perlu memahami risiko *emotional eating*, dan pengendalian konsumsi makanan manis berlebih.

Kata kunci: *Emotional Eating*; Konsumsi Makanan Manis; Mahasiswa, Akademik



PENDAHULUAN

Mahasiswa Indonesia berjumlah 9,32 juta jiwa, dengan 68% berasal dari perguruan tinggi negeri dan swasta [1]. Sebagai mahasiswa, mereka rentan mengalami *emotional eating* akibat dari emosi negatif, yang mendorong konsumsi makanan manis berlebihan sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dialami. Survei *Health Collaborative Center* 2024 menunjukkan 47% masyarakat Indonesia mengalami *emotional eating*. Dari 1.158 responden, 49% berusia di bawah 40 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir separuh orang dewasa mengonsumsi makanan bukan karena lapar, melainkan sebagai pelarian emosional [2].

Data Kementerian kesehatan RI 2018 menunjukkan 87,9% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan manis, dengan 40,1% lebih dari sekali sehari dan 47,8% satu hingga enam kali per minggu [3]. Hanya 12% yang jarang mengonsumsinya. Pola ini dapat mencerminkan kebiasaan makan tidak sehat yang juga terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa rentan mengalami emosi negatif akibat tekanan akademik, yang memicu perubahan pola makan seperti *emotional eating* [4]. Emosi ini dapat meningkatkan nafsu makan. *Emotional eating* terjadi saat individu makan bukan karena lapar, melainkan untuk meredakan emosi [5]. Perilaku ini termasuk dalam tiga aspek makan: *restrained*, *external*, dan *emotional eating* [6].

Penelitian yang dilakukan pada kalangan mahasiswa menunjukkan prevalensi *emotional eating* cukup tinggi, sebanyak 48,4% mengalami *emotional eating* tinggi [7], lalu selanjutnya menunjukkan 70,1% mahasiswa mengalami *emotional eating* [8], dan sejalan dengan penelitian lainnya menyebutkan bahwa 63,3% mahasiswa mengalami *emotional eating* cukup tinggi [9]. Dari penelitian sebanyak 23,6% mahasiswa sangat setuju mengonsumsi makanan manis saat merasa emosi negatif [10]. Tren konsumsi makanan manis meningkat, terutama pada mahasiswa, dipengaruhi oleh preferensi rasa, sikap, dan faktor psikososial [11], [12]. Makanan dengan rasa manis yang dinilai menyenangkan mendorong pilihan makanan tinggi gula dengan kadar gula pada makanan manis yaitu 5-15 gram, hal ini berisiko terhadap obesitas dan gangguan metabolik [13], [14].

Sebuah penelitian menunjukkan konsumsi makanan manis tinggi pada mahasiswa: 52,2% lebih dari sekali per hari [15], 68% lebih dari 3 kali per minggu [16], 87,6% secara rutin [17], dan 50,7% lebih dari 20 kali per bulan [18], [19]. Makanan tinggi gula dapat memberi rasa nyaman karena memicu produksi dopamin, menjadikannya sumber kepuasan instan. Lemahnya kontrol diri terhadap dorongan emosional turut mendorong konsumsi berlebih, yang berkontribusi terhadap gangguan suasana hati [20].

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis pada mahasiswa usia 20 tahun ke atas. Meski banyak



penelitian menghubungkan keduanya, riset yang fokus menjelaskan hubungan langsung masih terbatas. Kajian ini diharapkan memberi solusi bermanfaat bagi mahasiswa.

METODE

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yang melibatkan pengumpulan data pada titik waktu tertentu. Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Februari – Maret 2025. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti, populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 8.146 mahasiswa, sedangkan yang menjadi subjek penelitian adalah sebagian mahasiswa dari populasi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 105 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu metode non-probabilitas melibatkan responden yang ditemui secara kebetulan dan bersedia, tanpa kriteria khusus, serta mudah dijangkau oleh peneliti.

Variabel yang digunakan terdiri atas *emotional eating* sebagai variabel bebas dan konsumsi makanan manis sebagai variabel terikat. Data primer yang dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner berupa Emotional Eating Questionnaire (EEQ) kuesioner ini dikembangkan oleh penelitian terdahulu dan telah divalidasi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,773 [21], dan *From Food Frequency Questionnaire* (FFQ) disusun berdasarkan Recall 24 Jam dari 10 responden dan observasi penjual makanan manis di sekitar Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasilnya kemudian direkap dan dipadukan dengan referensi dari buku TKPI 2019 untuk menentukan jenis makanan manis yang sering dikonsumsi.

Data kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square* serta disajikan dalam bentuk tabel dan interpretasinya. Penelitian ini telah diajukan ke komisi etik kelaikan etika penelitian di RSUD Dr.Moewardi Surakarta. No. 621/II/HREC/2025. Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data dari setiap variabel. Data hasil analisis disusun dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Proses pengolahan data dilakukan dengan pemberian kode untuk memudahkan analisis.

Data *emotional eating* dikategorikan menggunakan kuesioner *Emotional Eating Questionnaire* (EEQ), dengan kode 1 untuk tingkat *emotional eating* rendah (skor 6–10) dan 2 untuk tingkat *emotional eating* tinggi (skor 11–20) [21]. Sementara itu, data konsumsi makanan manis dikategorikan berdasarkan nilai median pada skor *Frequency Questionnaire* (FFQ), dengan kode 1 untuk jarang (<220) dan 2 untuk sering (≥220), sesuai dengan pendekatan median dari [22], [23]. Pengkategorian ini bertujuan menyederhanakan klasifikasi variabel agar analisis lebih terstruktur. Di samping itu,



analisis bivariat diterapkan untuk mengevaluasi hubungan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis. Analisis statistik dilakukan dengan metode *chi-square* pada tingkat signifikansi 0,05, menggunakan perangkat lunak SPSS untuk pemrosesan data.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 105 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2021 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden secara deskriptif. Faktor yang dianalisis meliputi frekuensi konsumsi makanan manis, tingkat *emotional eating*, jenis kelamin, tempat tinggal, riwayat diet, uang saku, dan pekerjaan orang tua.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa Umur, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, Pernah Menjalankan Diet atau Tidak, Uang Saku dan Pekerjaan Orang Tua.

Karakteristik	n	%
Umur		
21 tahun	40	38,1%
22 tahun	40	38,1%
23 tahun	24	22,9%
24 tahun	1	1%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	23,8%
Perempuan	80	76,2%
Tempat Tinggal		
Rumah	25	23,8%
Kost	80	76,2%
Pernah Diet atau Tidak		
Pernah	40	38,1%
Tidak	65	61,9%
Uang Saku/Bulan		
Rp <1.000.000,00	22	21%
Rp 1.000.000,00-2.000.000,00	65	61,9%
Rp >2.000.000,00	18	17,1%
Pekerjaan Orang Tua		
Pegawai (ASN)	47	44,8%
Wiraswasta	29	27,6%
Karyawan Swasta	21	20%
Petani/Nelayan/Buruh	8	7,6%
Total	105	100%

Mayoritas mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini 38,1% berusia antara 21 dan 22 tahun, seperti yang terlihat pada Tabel 1. Mayoritas responden adalah perempuan 76,2% dan tinggal di kost 76,2%. Mayoritas mahasiswa pernah menjalankan



diet 61,9% dan memiliki uang saku bulanan antara Rp1 juta hingga Rp2 juta 61,9%. Pekerjaan orang tua yang paling dominan adalah sebagai pegawai negeri sipil (ASN) sebesar 44,8%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat *emotional eating*

Tingkat <i>Emotional Eating</i>	Jumlah	Persentase%
<i>Emotional Eating</i> Rendah	18	17,1%
<i>Emotional Eating</i> Tinggi	87	82,9%
Total	105	100%

Penilaian terhadap perilaku makan emosional dalam penelitian ini menggunakan *Emotional Eating Questionnaire* (EEQ) yang berisi 10 pertanyaan, di mana pertanyaan yang mengarah pada *emotional eating* tidak baik ditunjukkan pada pertanyaan Q1,Q2,Q3,Q5,Q6,Q8,Q9, dan Q10. Mahasiswa kemudian dikelompokkan ke dalam kedua kelompok berdasarkan respons mereka, 6–10 untuk *emosional eating* rendah, dan 11–20 untuk *emosional eating* tinggi. Dari data yang di dapatkan berdasarkan tabel 2 disebutkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *emotional eating* tinggi dengan persentase 82,9%, hal ini mungkin tanda bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tertentu mengalami kesulitan mengendalikan emosi mereka saat makan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kategori konsumsi makanan manis

Kategori Konsumsi Makanan Manis	Jumlah n(105)	Persentase (%)
Jarang	53	50,5%
Sering	52	49,5%
Total	105	100%

Data kategori konsumsi makana manis pada mahasiswa diperoleh dari hasil kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang terdiri dari 50 jenis makanan manis dimana makanan manis yang sering di konsumsi yaitu es kirim, pengkategorian ini menggunakan nilai median dari hasil skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 50,5% tergolong dalam kategori jarang mengonsumsi makanan manis, sedangkan 49,5% tergolong sering mengonsumsi makanan manis. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan manis di kalangan responden hampir seimbang, dengan selisih yang sangat kecil antar kategori. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi makanan manis merupakan hal yang umum terjadi di kalangan mahasiswa.

Tabel 4. Macam-Makan Makanan yang Sering di Konsumsi



No.	Nama Makanan	Frekuensi Paling Sering	Total Konsumsi	(%) Konsumsi
1.	Donat	1-2x/mgg	35	33,3
2.	Roti bakar	1x/bln	45	42,8
3.	Roti sobek coklat	1x/bln	55	52,4
4.	Puding coklat vla vanila	3-6x/mgg	34	32,4
5.	Lolipop	1x/hari	30	28,6
6.	Marshmallow	1-2x/mgg	47	44,8
7.	Permen karet	1x/hari	58	55,2
8.	Salad buah	1-2x/mgg	35	33,3
9.	Es krim	1x/hri	85	80,9
10.	Susu kental manis	>1x/hri	76	72,4
11.	Coklat	1x/hri	55	52,4
12.	Lumpia pisang	1-2x/mgg	28	26,6
13.	Crepes	1-2x/mgg	55	52,4
14.	Martabak manis	1x/bln	65	61,9

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa jenis makanan manis yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah es krim (80,9%), disusul oleh susu kental manis (72,4%), dan permen karet (55,2%). Konsumsi tinggi terhadap es krim dan susu kental manis menunjukkan bahwa makanan manis yang mudah diakses dan digemari cenderung dikonsumsi secara rutin. Selain itu, makanan seperti coklat, *crepes*, dan roti sobek coklat juga menunjukkan persentase konsumsi di atas 50%, mengindikasikan bahwa produk olahan dengan rasa manis yang familiar tetap menjadi pilihan utama.

Di sisi lain, makanan seperti lumpia pisang (26,6%), lolipop (28,6%), dan puding coklat vla vanila (32,4%) menunjukkan angka konsumsi yang lebih rendah. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh ketersediaan, preferensi rasa, atau kemudahan dalam mengonsumsi makanan tersebut. Secara umum, hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makanan manis yang cukup tinggi, terutama pada makanan manis siap konsumsi dan yang bersifat menyegarkan atau camilan ringan. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis pada mahasiswa, dilakukan analisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 5 berikut:



Tabel 5. Hubungan *Emotional Eating* dengan Konsumsi Makanan Manis

Tingkat <i>Emotional Eating</i>	Frekuensi Konsumsi Makanan Manis		Total	p-value	<i>Odds Ration</i> (OR)
	Jarang	Sering			
	n(%)	n(%)			
<i>Emotional Eating</i> Rendah	16(9,1)	2(8,9)	18(100)	0,000	10,811
<i>Emotional Eating</i> Tinggi	37(43,9)	50(43,1)	87(100)		
Total	105 (100)				

* Uji *Chi Square*

Pada Tabel 5, hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dan konsumsi makanan manis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Distribusi data menunjukkan bahwa subjek dengan frekuensi konsumsi makanan manis dalam kategori jarang memiliki tingkat *emotional eating* rendah (9,1%) dan *emotional eating* tinggi (43,9%). Sementara itu, subjek dengan frekuensi konsumsi makanan manis dalam kategori sering memiliki tingkat *emotional eating* rendah (8,9%) dan *emotional eating* tinggi (43,1%). Kemudian, nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 10,811 mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi memiliki peluang 10,8 kali lebih besar untuk sering mengonsumsi makanan manis dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *emotional eating* rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan konsumsi makanan manis pada mahasiswa, yang memperkuat temuan-temuan sebelumnya. Studi mengungkap bahwa tingkat stres yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan peningkatan perilaku *emotional eating*. Mahasiswa yang mengalami tekanan emosional cenderung mencari pelarian melalui makanan, khususnya makanan manis, yang sering kali diasosiasikan dengan kenyamanan dan perasaan menyenangkan. Menariknya, penelitian tersebut juga menemukan bahwa perilaku *emotional eating* berkorelasi negatif dengan konsumsi camilan sehat seperti buah, yang menandakan adanya pergeseran preferensi makanan ke arah yang kurang bergizi saat emosi terganggu [24].



Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menemukan hubungan positif antara *emotional eating* dan konsumsi makanan manis cepat saji. Makanan cepat saji yang tinggi gula ini dipilih sebagai *coping mechanism* jangka pendek dalam mengatasi tekanan emosional, meskipun tidak menyelesaikan akar masalah emosi yang dialami [25]. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi lebih sering mengonsumsi makanan manis seperti camilan dan makanan penutup, yang dikenal sebagai *comfort food*. Pola ini lebih dominan terjadi pada mahasiswa perempuan, yang diketahui memiliki sensitivitas emosional lebih tinggi terhadap stres dibandingkan laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor gender juga turut memengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan melalui makanan [26].

Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa konsumsi makanan manis berhubungan dengan meningkatnya gejala emosional negatif, seperti stres dan kecemasan, yang dimediasi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri (*craving control*). Artinya, ketika seseorang tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk makan, terutama dalam kondisi stres, maka kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi gula akan semakin besar. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* bukan hanya masalah pola makan semata, tetapi juga erat kaitannya dengan kemampuan psikologis dalam mengelola emosi [27].

Penelitian lain turut memperluas cakupan demografis dengan menunjukkan bahwa *emotional eating* dan konsumsi makanan manis tidak hanya terjadi pada mahasiswa, tetapi juga pada perempuan usia dewasa muda hingga paruh baya. Konsumsi makanan manis sebagai *coping strategy* jangka pendek sering kali dilakukan tanpa disertai regulasi diri yang baik, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan pola makan dan risiko kesehatan dalam jangka panjang. Ini memperkuat pentingnya edukasi mengenai keterampilan regulasi emosi sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif terhadap perilaku makan yang tidak sehat [28].

Secara biologis, stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan sekresi hormon kortisol, yang mendorong individu untuk mencari makanan tinggi energi seperti makanan manis. Kortisol, yang dihasilkan melalui aktivasi sumbu *hipotalamus pituitary adrenal* (HPA), turut merangsang peningkatan hormon ghrelin yang memicu rasa lapar, meskipun kebutuhan energi tubuh tidak meningkat [29], [30]. Selain itu, kortisol juga menurunkan sensitivitas terhadap hormon leptin, yang berperan memberi sinyal kenyang. Akibatnya, dalam kondisi stres, tubuh cenderung merasa lapar secara terus-menerus dan memilih makanan yang dapat memberikan efek menenangkan secara emosional.

Kondisi hormonal ini memperkuat dorongan untuk mengonsumsi makanan manis. Karbohidrat sederhana seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa pada makanan manis cepat



diserap oleh tubuh dan mampu mengaktifkan sistem reward di otak. Proses ini diawali dari aktivasi reseptor rasa manis T1R2/T1R3 di lidah, kemudian sinyal diteruskan ke otak dan mengaktifkan jalur dopaminergik, khususnya area *ventral tegmental area* (VTA) dan *nucleus accumbens*, yang bertanggung jawab atas perasaan senang dan kepuasan [31], [32].

Pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin setelah konsumsi makanan manis menciptakan perasaan nyaman sementara. Namun, efek ini dapat menimbulkan perilaku makan yang bersifat kompulsif dan berulang, terutama bila dilakukan sebagai pelampiasan terhadap stres atau suasana hati negatif [33]. Selain itu, stres juga menghambat kerja *prefrontal cortex* bagian otak yang mengatur kontrol diri dan pengambilan keputusan sehingga individu cenderung lebih impulsif dalam memilih makanan [9].

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa bukan hanya disebabkan oleh dorongan lapar fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional dan neurohormonal. Konsumsi makanan manis sebagai bentuk pelampiasan emosi dapat memperkuat sistem reward otak, yang kemudian memperkuat siklus perilaku makan yang maladaptif. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi mahasiswa terkait regulasi emosi dan pemahaman tentang pola makan sehat, guna mencegah efek jangka panjang dari konsumsi gula berlebih.

KESIMPULAN

Responden mayoritas berusia 21–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, tinggal di kost, tidak pernah diet, memiliki uang saku Rp1 juta – Rp 2 juta, orang tua berprofesi ASN serta sebagian besar memiliki tingkat *emotional eating* tinggi (82,9%) dan frekuensi konsumsi makanan manis yang hampir seimbang antara jarang (50,5%) dan sering (49,5%), dengan jenis makanan paling sering dikonsumsi adalah es krim (80,9%) dan susu kental manis (72,4%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan manis nilai $p = 0,000 < 0,05$. Mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi memiliki peluang 10,8 kali lebih besar untuk sering mengonsumsi makanan manis dibandingkan dengan yang *emotional eating* rendah dengan nilai OR = 10,811.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk meneliti di kampus. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyelesaian penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pendidikan Tinggi 2022*.
- [2] Health Collaborative Center. (2024). *Mindful Eating Study*. Hardiknas 2024.
- [3] Kementerian kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Hamzah, R., Kunci, K., & Kuliah, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- [5] Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The Associations Between Emotional Eating And Consumption Of Energy-Dense Snack Foods Are Modified By Sex And Depressive Symptomatology. *Journal of Nutrition*, 144(8), 1264–1273
- [6] Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi ?. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- [7] Noerfitri, & Aulia, P. A. (2022). Perilaku Makan Dan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(8), 94–99.
- [8] Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127.
- [9] Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4117.
- [10] Appleton, K. M. (2024). Liking For Sweet Taste, Sweet Food Intakes, And Sugar Intakes. *Nutrients*, 16(21)
- [11] Jayasinghe, S. N., Kruger, R., Walsh, D. C. I., Cao, G., Rivers, S., Richter, M., & Breier, B. H. (2017). Is Sweet Taste Perception Associated With Sweet Food Liking And Intake?. *Nutrients*, 9(7), 1–19.
- [12] Duffy, V. B., Hayes, J. E., Sullivan, B. S., & Faghri, P. (2009). Surveying Food And Beverage Liking: A Tool For Epidemiological Studies To Connect Chemosensation With Health Outcomes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1170, 558–568.
- [13] Liem, D. G., & Russell, C. G. (2019). The Influence Of Taste Liking On The Consumption Of Nutrient Rich And Nutrient Poor Foods. *Frontiers in Nutrition*, 6(November), 1–10.
- [14] Juliantina, V. (2022). *Hubungan Antara Emotional Eating Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*



- Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Skripsi : Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- [15] Sitorus, C.Pangemanan, D.H.Kalangi, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Makanan/Minuman Manis Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal GIZIDO (Gizi Gizi Indonesia Digital Online)*, 12(1), 45–51.
- [16] Fahria, S. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Negeri Surabaya*. Skripsi: Universitas Negeri Surabaya.
- [17] Angitho, B. S. (2023). *Survei Konsumsi Minuman Berpemanis di Kalangan Mahasiswa*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [18] Rahayu, W., Fransiska, N., & Farida, H. D. K. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tungadewi (UNITRI). *Journal Nursing News*, 4(1), 159–170.
- [19] Hyldelund, N. B., Dalgaard, V. L., Byrne, D. V., Andersen, B. V., Rohmah Mayasari, N., Maya Shofia, N., Anisfatus Sholihah, L., Ruhana, A., & Yanuar Dini, C. (2022). Association Between Prudent Diet, Sweet Food Consumption, And The Risk Of Stress, Anxiety, And Depression Among Indonesian Students. *BIO Web of Conferences*, 153(12), 4–11.
- [20] Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validación De Un Cuestionario De Comedores Emocionales Para Uso En Casos De Obesidad; Cuestionario De Comedor Emocional (CCE). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651.
- [21] Thompson, F. E., & Subar, A. F. (2017). *Dietary Assessment Methodology*. Inggris: Academic Press.
- [22] Willett, W. (2012). *Nutritional Epidemiology*. Inggris : O. U. Press.
- [23] Afia, D., Dwiriani, C. M., & Dina, R. A. (2023). Stress Levels , Emotional Eating , Snacking Habits , And Nutrient Intake Among College Students During The COVID-19 Pandemic. *J. Gizi Pangan*, 18(28), 14–15.
- [24] Kamilah, L., & Riyadi, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 156–163.
- [25] Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association Between Emotional Eating And Frequency Of Unhealthy Food Consumption Among Taiwanese Adolescents. *Nutrients*, 13(8), 1–15.
- [26] Graybeal, A. J., Stavres, J., Swafford, S. H., Compton, A. T., McCoy, S., Huye, H., Thorsen, T., & Renna, M. E. (2024). The Associations Between Depression And Sugar



- Consumption Are Mediated By Emotional Eating And Craving Control In Multi-Ethnic Young Adults. *Healthcare (Switzerland)*, 12(19), 2–16
- [27] Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(2), 100–112.
- [28] Asakawa, A; Inui, A; Katsuura, G. (2001). Ghrelin As A Biomarker Of Stress: Changes After Intravenous Hydrocortisone Administration Suggest Direct Link. *Journal of Neuroendocrinology*, 13(3), 186–190.
- [29] Bouillon-Minois, J. B., Trousselard, M., Thivel, D., Gordon, B. A., Schmidt, J., Moustafa, F., Oris, C., & Dutheil, F. (2021). Ghrelin As A Biomarker Of Stress: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(3), 1–15.
- [30] Fu, O; Iwai, Y; Kondoh, K; Misaka, T; Minokoshi, Y; Nakajima, K. (2019). Satb2 Expressing Neurons In The Parabrachial Nucleus Encode Sweet Taste. *Cell Reports*, 27(3), 847–857.
- [31] Yang, W; Wang, H; Sun, L; Song, L; Wang, J; Li, Y. (2021). State-Dependent Modulation Of Affective Valences By A Parabrachial Nucleus-To-Ventral Tegmental Area Pathway In Mice. *Frontiers in Neural Circuits*, 15, 127332.
- [32] Novianti, R. D. S., Novianti, P., & Novianti putri, soeyono R. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Emotional Eating Dengan Asupan Gula Dari Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya]. *In medic nutricia* ,4 (1).
- [33] Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127.

