

STRES, *EMOTIONAL EATING* DAN ASUPAN MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA

Psychological stress, emotional eating, and dietary intake in relation to nutritional status

Nazirah Qalbi Hadrawi¹, Hijrah Asikin², Sukmawati², Agustian Ipa²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

E-mail : nazirahqalbihadrawi@poltekkes-mks.ac.id

HP : 085161274283

ABSTRACT

Nutritional status is a key indicator for assessing adolescent health. Adolescence is a period marked by vulnerability to physical and emotional changes that may trigger stress and influence dietary behaviors. This study aimed to examine the relationship between stress, emotional eating and dietary intake with the nutritional status of adolescents at MAN 3 Makassar.

This research was an observational study with a cross-sectional study was conducted among 81 twelfth-grade students selected through purposive sampling. Instruments used included the DASS-21 questionnaire to assess stress, the DEBQ-13 to assess emotional eating, 2x24 hour dietary recalls to evaluate dietary intake and anthropometric measurements using BMI-for-age (BMI/A) as an indicator of nutritional status. Data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of $p < 0.05$.

The results showed that most of respondents did not experience stress (54.3%) but exhibited high levels of emotional eating (77.8%). Most respondents also had abnormal intake levels of energy (74.1%), protein (74.1%), fat (76.5%), and carbohydrates (92.6%). Despite these findings, most adolescents were categorized as having normal nutritional status (66.7%). Statistical analysis revealed a significant association only between energy intake and nutritional status ($p = 0.031$), while stress, emotional eating, protein, fat, and carbohydrate intake showed no significant associations ($p > 0.05$). Therefore, it is recommended that schools and healthcare providers offer education on balanced nutrition and stress management to support overall adolescent health.

Keywords: *Stress, Emotional eating, Dietary intake*

ABSTRAK

Status gizi merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan remaja. Masa remaja rentan terhadap perubahan fisik dan emosional yang dapat memicu stres serta memengaruhi pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

stres, *emotional eating* dan asupan makan terhadap status gizi remaja di MAN 3 Kota Makassar.

Penelitian ini merupakan studi *observasional* dengan pendekatan *cross sectional* dan melibatkan 81 sampel kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner DASS-21 untuk mengukur stres, DEBQ-13 untuk *emotional eating*, *food recall* 2x24 jam untuk asupan makan, serta pengukuran antropometri menggunakan indikator IMT/U untuk menilai status gizi. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami stres (54.3%), memiliki *emotional eating* tinggi (77.8%). Sebagian besar responden juga memiliki asupan energi (74.1%), protein (74.1%), lemak (76.5%), dan karbohidrat (92.6%) yang tidak normal. Meskipun demikian, sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (66.7%). Berdasarkan hasil uji statistik, hanya asupan energi yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0.031$), sedangkan stres, *emotional eating*, asupan protein, lemak dan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi ($p > 0.05$).

Disarankan agar pihak sekolah dan petugas kesehatan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Kata Kunci: Stres, *Emotional eating*, Asupan Makan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional dan kognitif yang berlangsung secara cepat serta berdampak pada pola makan dan kebutuhan gizi. Status gizi pada masa remaja memiliki peran penting terhadap kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk produktivitas di masa dewasa dan risiko terjadinya penyakit kronis. Di Indonesia, prevalensi kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja menunjukkan peningkatan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, sebanyak 8,8% remaja usia 16-18 tahun diklasifikasikan mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), sementara di Provinsi Sulawesi Selatan, sebanyak 9,9% remaja tercatat mengalami kekurangan gizi.

Stres telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja. Remaja dihadapkan pada berbagai sumber stres, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, dinamika keluarga, serta pencarian jati diri, yang secara keseluruhan dapat memengaruhi perilaku kesehatan, khususnya pola makan. Salah satu bentuk respons terhadap stres adalah perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan

karena rasa lapar secara fisiologis. *Emotional eating* merupakan strategi koping yang tidak adaptif dan sering ditemukan pada remaja dalam kondisi stres. Perilaku ini telah dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah zat gizi, serta peningkatan risiko *overweight* dan obesitas.

Meskipun perhatian global terhadap hubungan antara stres, *emotional eating* dan status gizi remaja terus meningkat, penelitian di kawasan Asia Tenggara, khususnya di Indonesia, masih terbatas. Pemahaman yang lebih dalam mengenai interaksi antara faktor psikologis dan perilaku makan dengan status gizi remaja Indonesia sangat penting sebagai dasar penyusunan strategi promosi kesehatan yang lebih efektif dan kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara stres, *emotional eating*, dan asupan makan terhadap status gizi remaja di Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan studi potong lintang (*cross-sectional*) yang dilaksanakan pada Februari 2025 di MAN 3 Makassar, sebuah sekolah menengah atas yang berlokasi di wilayah perkotaan Sulawesi Selatan, Indonesia. Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi hubungan antara stres, *emotional eating*, asupan makan terhadap status gizi remaja.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan meliputi data identitas sampel yang berjumlah sebanyak 81 orang, data stres, *emotional eating*, asupan makan dan status gizi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dan berkaitan dengan sampel penelitian yaitu gambaran umum lokasi penelitian serta jumlah siswa kelas XII di MAN 3 Makassar.

Pengolahan dan Analisis Data:

Data stres, *emotional eating*, asupan makan dan status gizi diolah menggunakan *microsoft excel* dan dianalisis lebih lanjut dengan SPSS versi 27. Asupan makan dihitung berdasarkan rata-rata *recall* dua hari dan dikategorikan normal jika 90–110% AKG, serta tidak normal jika <90% atau di atas >110% (Zulaekah & Oktaria, 2020).

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi variabel, sedangkan uji *chi-square* digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Sebagian besar responden tidak mengalami stres, yaitu sebesar 35,8%, berdasarkan skor *cut-off* pada kuesioner DASS-21. Di sisi lain, tingkat *emotional eating* yang tinggi tetap mendominasi dengan 77,8% menunjukkan kecenderungan *emotional eating* tinggi (rata-rata skor DEBQ $> 2,35$). Hasil analisis asupan gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki asupan energi (54,3%), protein (49,4%), lemak (51,9%), dan karbohidrat (63%) yang tidak normal, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan. Berdasarkan indikator IMT/U, sebanyak 66,7% responden memiliki status gizi normal, sedangkan sisanya tergolong mengalami kekurangan atau kelebihan gizi.

Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan status gizi ($p = 0,617$), maupun antara *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,571$). Demikian pula, asupan protein, lemak dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap status gizi ($p > 0,05$ untuk seluruh variabel). Namun, berdasarkan hasil uji statistik lebih lanjut, hanya asupan energi yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0,031$). Sementara itu, stres ($p = 0,875$), *emotional eating* ($p = 0,571$), serta asupan protein, lemak, dan karbohidrat ($p > 0,05$) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi remaja.

PEMBAHASAN

Stres dan status gizi:

Hasil analisis *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan status gizi ($p = 0,875$). Meskipun secara fisiologis stres dapat memengaruhi metabolisme energi dan pola makan melalui aktivasi sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) serta peningkatan hormon kortisol, penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres terhadap status gizi tidak selalu bersifat langsung. Sejumlah penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa faktor-faktor perantara seperti kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dukungan sosial dan mekanisme coping individu dapat memodifikasi atau memperlemah dampak stres terhadap status gizi (Kusuma Putri dkk, 2024; Renyoet dkk, 2024).

***Emotional eating* dan status gizi :**

Emotional eating sebagai salah satu mekanisme koping telah banyak diidentifikasi pada remaja yang mengalami emosi negatif, seperti kecemasan atau depresi. Meta-analisis terbaru oleh Kuppens et al. (2022) mengonfirmasi adanya hubungan positif antara *emotional eating* dan paparan stres kronis, khususnya pada populasi usia sekolah. Dalam penelitian ini, meskipun prevalensi *emotional eating* tergolong tinggi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U. Hasil uji *chi-square* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0,571$), meskipun prevalensinya cukup tinggi (77,8%). Penelitian ini mendukung pandangan bahwa *emotional eating* kemungkinan tidak secara langsung memengaruhi perubahan berat badan, tetapi dapat berkontribusi terhadap pola makan yang berisiko secara metabolik dalam jangka panjang (Thompson et al., 2021).

Asupan Makan dan Status Gizi:

Asupan energi menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja ($p = 0,031$), yang mendukung teori keseimbangan energi yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara energi masuk dan keluar akan memengaruhi status gizi individu (Albite Arencibia, 2022). Pada penelitian ini, defisit asupan energi pada sebagian besar responden disebabkan oleh frekuensi makan utama yang rendah, pilihan makanan kurang bervariasi serta kecenderungan mengonsumsi makanan instan seperti mie tanpa pelengkap bergizi. Meskipun sebagian besar responden juga memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi, kondisi ini tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan total asupan kalori. *Emotional eating* lebih mencerminkan pola makan tidak teratur dan rendah kualitas, dibandingkan dengan makan berlebih (Thompson et al., 2021). Penelitian Febriani dkk, (2021) juga menunjukkan bahwa perubahan status gizi bersifat jangka panjang dan tidak selalu tampak secara langsung meskipun terjadi variasi dalam pola konsumsi harian.

Sebaliknya, asupan protein ($p = 1.000$), lemak ($p = 0.711$), dan karbohidrat ($p = 0.368$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap status gizi. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa responden dapat memiliki status gizi baik meskipun mengalami defisiensi protein, karena asupan energi atau faktor lain tetap mencukupi (Febriani et al., 2021; Setiyaningrum, 2021). Tingginya *emotional eating* tidak selalu meningkatkan kualitas asupan, bahkan dapat

mendorong konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah protein dan mikronutrien, seperti jajanan kantin atau makanan cepat saji (Iborra Garcia et al., 2023). Asupan karbohidrat pada sebagian responden cenderung didominasi oleh makanan ringan manis yang rendah serat, sehingga mengakibatkan kurangnya karbohidrat kompleks yang berperan penting dalam metabolisme energi dan mendukung pertumbuhan optimal (Tian et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan tingginya prevalensi perilaku *emotional eating* di kalangan remaja di MAN 3 Makassar. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara stres, *emotional eating*, asupan makan dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, penelitian ini tetap menunjukkan tren perilaku yang penting dan berpotensi berdampak jangka panjang terhadap kesehatan remaja. Tidak signifikannya hubungan tersebut dapat mencerminkan keterbatasan indikator IMT/U dalam mendeteksi ketidakseimbangan gizi pada tahap awal, serta mencerminkan kompleksitas pengaruh psikososial terhadap perilaku makan. Meskipun demikian, pola yang teridentifikasi tetap memerlukan perhatian dari perspektif kesehatan masyarakat, mengingat potensi kontribusi stres dan *emotional eating* terhadap penurunan kualitas pola makan dan peningkatan risiko metabolik di masa depan.

SARAN

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat dan menjaga keseimbangan asupan gizi, serta mengelola emosi secara positif melalui aktivitas seperti olahraga, hobi atau kegiatan produktif lainnya guna mengurangi kecenderungan *emotional eating*. Di tingkat sekolah, integrasi modul manajemen stres dan regulasi emosi ke dalam kurikulum, promosi pendidikan gizi, serta penciptaan lingkungan yang mendukung kesehatan mental merupakan strategi penting. Tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan perlu mengembangkan intervensi yang menggabungkan promosi kesehatan mental dan konseling gizi, disertai penggunaan indikator status gizi yang lebih komprehensif. Kolaborasi antarsektor dan penggunaan pendekatan longitudinal dalam penelitian mendatang juga diperlukan untuk memahami dinamika stres, perilaku makan, dan status gizi secara lebih mendalam dan kontekstual.

Daftar pustaka:

Albite Arencibia, F. (2022). The Energy Balance Theory Is An Inconsistent Paradigm. *Journal Of Theoretical Biology*, 550.

- Febriani, D., Parewasi, R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation Of Energi Intake And Macro Nutrient With Nutritional Status Of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. In *JGMI: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 10(1).
- Iborra Garcia, M., Castanys-Munoz, E., Oliveros, E., & Ramirez, M. (2023). Optimal Protein Intake In Healthy Children And Adolescents: Evaluating Current Evidence. *Nutrients*, 15(7).
- Kuppens, S., Moore, S. A., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation and adolescent eating behavior: A systematic review. *Appetite*, 174.
- Kusuma Putri, A., Wirjatmadi, B., Kesehatan, D. G., Masyarakat, K., & Airlangga, U. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Sumbangan Tingkat Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Remaja Putri Sman 1 Gresik. 5(3).
- Nguyen, B., Brown, J., & McVeigh, J. (2023). Beyond BMI: New tools for adolescent nutritional risk. *Nutrition Reviews*, 81(2).
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., et al. (2021). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15.
- Renyoet, B. S., Mangalik, G., & Kristiani, C. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Stress Kecemasan Dan Depresi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kota Salatiga. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13(2).
- Setiyaningrum, Z. (2021). Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Firdaus. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 3(01).
- Thompson, H. R., Linchey, J., Madsen, K. A., & Richmond, T. K. (2021). *Emotional eating* and adolescent BMI trajectories. *Pediatrics*, 147(2).
- Tian, W., Cao, S., Guan, Y., Zhang, Z., Liu, Q., Ju, J., Xi, R., & Bai, R. (2025). The Effects Of Low-Carbohydrate Diet On Glucose And Lipid Metabolism In Overweight Or Obese Patients With T2DM: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Frontiers In Nutrition*, 11.
- Tomiyama, A. J., Finch, L. E., & Cummings, J. R. (2020). Psychological stress and eating behavior: A neuroendocrine framework. *Physiology & Behavior*, 222.
- van Strien, T., Konttinen, H., Westenhöfer, J., et al. (2023). *Emotional eating* and obesity: Beyond BMI. *Obesity Reviews*, 24(3).
- Zhang, Y., Jin, S., & Li, X. (2023). Gender differences in adolescent stress responses post-COVID-19: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(1).

Karakteristik Sampel

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	n	%
17	46	56.8
18	35	43.2
Total	81	100

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki - laki	14	17.3
perempuan	67	82.7
Total	81	100

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
XII IPS 1	15	18.5
XII IPS 4	14	17.3
XII MIA 1	23	28.4
XII MIA 2	27	33.3
XII MIA 3	2	2.5
Total	81	100

Analisis Univariat

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Stres

Stress	n	%
Stress	37	45.7
Tidak stres	44	54.3
Total	81	100

Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan *Emotional eating*

<i>Emotional eating</i>	n	%
Rendah	18	22.2
Tinggi	63	77.8
Total	81	100

Tabel 6 Distribusi Asupan Energi Sampel

Asupan Energi	n	%
Normal	21	25.9
Tidak Normal	60	74.1
Total	81	100

Tabel 7 Distribusi Asupan Protein Sampel

Asupan Protein	n	%
Normal	21	25.9
Tidak Normal	60	74.1
Total	81	100

Tabel 8 Asupan Lemak Sampel

Asupan Lemak	n	%
Normal	19	23.5
Tidak Normal	62	76.5
Total	81	100

Tabel 9 Asupan Karbohidrat Sampel

Asupan Karbohidrat	n	%
Normal	6	7.4
Tidak Normal	75	92.6
Total	81	100

Tabel 10 Status Gizi Sampel

Status Gizi	n	%
Normal	54	66.7
Tidak Normal	27	33.3
Total	81	100

Analisis Bivariat

Tabel 11 Hubungan Stress Terhadap Status Gizi

Stres	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Stres	25	30.9	12	14.8	37	45.7	0.875
Tidak Stres	29	35.8	15	18.5	44	54.3	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	

Tabel 12 Hubungan *Emotional eating* Terhadap Status Gizi

<i>Emotional eating</i>	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	13	16	5	6.2	18	22.2	0.571
Tinggi	41	50.6	22	34.9	63	77.8	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	

Tabel 13 Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	10	12.3	11	13.6	21	25.9	0.031
Tidak Normal	44	54.3	16	19.8	60	74.1	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	

Tabel 14 Hubungan Asupan Protein Terhadap Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	14	17.3	7	8.6	21	25.9	1.000
Tidak Normal	40	49.4	20	24.7	60	74.1	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	

Tabel 15 Hubungan Asupan Lemak Terhadap Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	12	14.8	7	8.6	19	23.5	0.711
Tidak Normal	42	51.9	20	24.7	62	76.5	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	

Tabel 16 Hubungan Asupan Karbohidrat Terhadap Status Gizi

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	3	3.7	3	3.7	6	7.4	0.368
Tidak Normal	51	63	24	29.6	75	92.6	
Total	54	66.7	27	33.3	81	100	