

Hubungan Stres Akademik dan Faktor Lainnya dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Non-Kesehatan Universitas Indonesia Tahun 2023

Hamidah, Aulia Husna

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=137115&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Emotional eating, kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara emotional eating dengan stres akademik dan faktor-faktor lain pada mahasiswa non-kesehatan. Metode penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 169 responden. Temuan menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan emotional eating (p-value 0,025), serta penggunaan media sosial dan emotional eating (p-value 0,000). Meskipun demikian, tidak ditemukan hubungan dengan jenis kelamin, pengetahuan gizi, durasi tidur, dan kebiasaan berolahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa faktor psikologis juga berperan penting terhadap kesehatan gizi individu.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Emotional eating, the tendency to consume food in response to negative emotions, can have adverse effects on health. This research aims to explore the relationship between emotional eating and academic stress along with other factors in non-health major students. The research employed a cross-sectional design with 169 respondents. Findings indicated a significant relationship between academic stress and emotional eating (p-value 0,025) as well as social media usage and emotional eating (p-value 0,000). However, no associations were found with gender, nutritional knowledge, sleep duration, and exercise habits. The results of this study are expected to raise awareness that psychological factors also play a crucial role in individual nutritional health.</div>