

Hubungan Stres Akademik dan Faktor Lainnya dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Non-Kesehatan Universitas Tahun 2023 = The Association of Academic Stress and Other Factors with Emotional Eating among Non-Health-Related Fields Students at University of Indonesia, 2023

Aulia Husna Hamidah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920540700&lokasi=lokal>

Abstrak

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 0,001). Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa faktor psikologis juga berperan penting terhadap kesehatan gizi individu. Mahasiswa diharapkan mempelajari strategi manajemen stres, terutama stres akademik, untuk menemukan mekanisme koping yang efektif guna mengurangi keinginan makan saat mengalami stres atau emosi negatif. Selain itu, diharapkan mereka menggunakan media sosial secara bijak dan sehat guna mengurangi paparan terhadap konten yang dapat memicu stres dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

.....Emotional eating, the tendency to consume food in response to negative emotions, can have adverse effects on health. This study aims to investigate the relationship between emotional eating, academic stress, and other factors among non-health major students. The research utilized a cross-sectional design with 169 respondents. Findings revealed a significant association between academic stress and emotional eating (p-value 0.025), as well as social media usage and emotional eating (p-value 0.001). The results of this study are expected to raise awareness that psychological factors play a crucial role in individual nutritional health. It is recommended that students explore stress management strategies, particularly for academic stress, to identify effective coping mechanisms for reducing the desire to eat during periods of stress or negative emotions. Additionally, it is hoped that they use social media wisely and healthily to minimize exposure to content that may trigger stress and unhealthy eating habits.