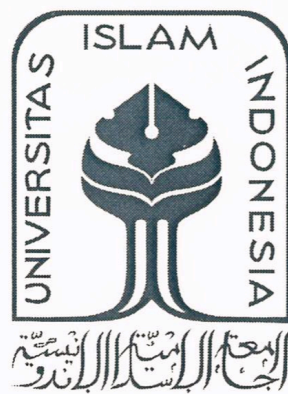


NASKAH PUBLIKASI

STRES DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA



Oleh:

ANANDYAJATI M. SONYA

SUMEDI P. NUGRAHA



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2019

NASKAH PUBLIKASI

STRES DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA

Telah Disetujui Pada tanggal:



Dosen Pembimbing Utama

(Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog)

**STRESS AND EATING BEHAVIOR AMONG COLLEGE STUDENTS
IN YOGYAKARTA**

Anandyajati M. Sonya

Sumedi P. Nugraha

ABSTRACTS

This study aimed to the relationship between stress and eating behavior among college students in Yogyakarta. This study involved college students at Faculty of Psychology (male and female) aged between 17 and 23 years. This study used *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Strein, Frijiters, Bergers, & Defares, 1986) and the *Perceived Stress Scale* (PSS; Cohen & Williamson, 1988) to measure stress. The result showed there is correlation between stress and eating behavior among college students in Yogyakarta ($r = 0.187, p < 0.05$).

Keywords: Stress, Eating Behavior, College Students, FPSB, UII

PENGANTAR

Cohen dan Farley (2008) mengatakan bahwa perilaku makan adalah perilaku untuk bertahan hidup. Perilaku makan ini dibagi menjadi perilaku makan yang baik dan perilaku makan yang tidak baik (Andarini, 2013). Mc Guire dan Beerman (2007) menyatakan bahwa perilaku makan yang baik adalah aktivitas makan yang mulai dan berhenti dalam rangka menanggapi isyarat yang berasal dari tubuh. Menurut Pereira dan Alvarenga (2007), perilaku makan yang baik ini melibatkan sifat positif terhadap makanan dan berkaitan dengan kontrol diri terhadap rasa lapar, jadwal makan, akses pada makanan, dan kondisi psikologis. Sedangkan perilaku makan yang tidak baik adalah aktivitas makan karena stres atau gangguan emosional. Selanjutnya, perilaku makan yang tidak baik juga melewatkan makan, makan dengan berlebihan, dan membatasi asupan makanan.

Perilaku makan menurut Van Strein, Fritjers, Bergers, dan Defares (1986) dibagi menjadi tiga macam yaitu: makan sebagai respons dari emosi negatif, makan sebagai stimulus eksternal dari makanan itu sendiri, dan makan dalam jumlah yang sedikit. Penelitian yang dilakukan oleh Epel (Tsenkova, Boylan, & Ryff, 2013) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami peningkatan berat badan pada masa ujian. Hal ini juga didukung oleh penelitian Lemmens, Rutters, Born, dan Westerterp-Plantenga (2011) ditemukan bahwa individu setelah melaksanakan ujian matematika, memiliki keinginan yang lebih besar untuk memakan makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti *dessert*. Selain itu juga, menurut Lazaverich, Camacho, Velazquez-Alva, dan Zepeda (2016) makanan dianggap sebagai bentuk alami atau kebiasaan yang memuaskan untuk mengatasi perasaan negatif yang dirasakan tanpa mencari alternatif lainnya.

Perilaku makan sebagai stimulus eksternal menjadikan individu makan tanpa sebelumnya merasakan lapar. Seperti, melalui iklan makanan mampu meningkatkan keinginan individu untuk makan. Tidak hanya itu, tetapi juga pada acara memasak, dan foto makanan yang diperoleh dari media sosial pun mampu menjadi sumber kesenangan dan ini mengakibatkan konsumsi berlebihan serta menimbulkan perasaan yang puas (Spence, Okajima, Cheok, Petit, & Michel,

2015). Penelitian Wansink (2006) menunjukkan bahwa informasi tentang makanan yang diperoleh melalui media digital mampu mempengaruhi lebih dari 70% konsumsi makanan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Passamonti dkk. (2009) bahwa isyarat makan yang berasal dari luar individu seperti pemandangan makanan mampu meningkatkan selera makan dan keinginan untuk makan tanpa merasa lapar. Oleh sebab itu, perilaku makan dapat berasal dari makanan itu sendiri.

Perilaku makan yang sedikit mampu mempengaruhi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatur berat badan. Hal ini ditandai dengan mengatur secara kognitif seberapa banyak asupan makanan yang akan masuk ke dalam tubuh (Schur, Noonan, Polivy, Goldberg, & Buchwald, 2009). Penelitian Saufika (2012) menemukan bahwa mahasiswa dalam satu hari hanya makan satu kali di siang hari karena takut gemuk apabila makan terlalu banyak. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Khotibuddin (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih cenderung membatasi diri terhadap makanan seperti makan lebih sedikit daripada biasanya, menolak makanan atau minuman, memperhatikan apa yang akan dimakan, membuat tubuh kelaparan, dan memperhatikan timbangan berat badan. Asupan makan yang dibatasi dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan atau memelihara berat badan (Groesz dkk., 2012).

Menurut *National Institute of Mental Health* (2018) dampak apabila individu memiliki obsesi terhadap makanan, berat badan, dan bentuk tubuh yaitu bagian dari gejala perilaku makan menyimpang. *National Eating Disorders Assosiation* (2018) juga menyatakan bahwa perilaku makan menyimpang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Perilaku makan menyimpang adalah penyakit mental dan fisik yang mampu mempengaruhi individu dari berbagai usia, jenis kelamin, ras, suku, dan kelompok sosial ekonomi. Kategori perilaku makan menyimpang diantaranya yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, *orthorexia*, *Other Specified Feeding or Eating Disorder (OSFED)*, *Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID)*, *pica*, *ruminant disorder*, *unspecified feeding or eating disorder*, *laxative abuse*, dan *compulsive exercise*.

Proporsi berat badan berlebih pada remaja yang berusia lebih dari 18 tahun selalu meningkat selama 11 tahun belakangan ini. Tahun 2007 sebesar 8,6%, 2013 sebesar 11,5%, dan 2018 sebesar 13,6%. Sedangkan proporsi remaja yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami obesitas meningkat dari tahun 2007 sampai 2018. Pada tahun 2007 hanya sebesar 10,5%, 2013 sebesar 14,8%, dan 2018 sebesar 21,8%. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu dari tiga puluh empat provinsi di Indonesia sebesar 21,7% (RISKESDAS, 2018).

Perilaku makan ideal seperti yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan dinamakan dengan *piring makanku* (Kemenkes, 2014). Piring makanku ini adalah panduan makan sehat. Makan sehat dalam setiap kali makan seperti sarapan, makan siang, dan makan malam dalam satu piring terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk. Porsi makanan pokok harus lebih banyak dibandingkan dengan lauk pauk atau porsi sayur lebih banyak dari porsi buah-buahan. Selain itu, juga dianjurkan untuk minum minimal satu gelas setiap kali makan baik sebelum atau sesudah makan.

Grunert (Fassah & Retnowati, 2014) mendefinisikan perilaku makan sebagai interaksi antara faktor fisiologis, sosial budaya, psikologi, dan ekonomi. Menurut Notoatmodjo (Purwaningrum, 2008) perilaku makan adalah respon individu terhadap makanan sebagai salah satu kebutuhan yang penting bagi kehidupan. Jadi, perilaku makan merupakan sebuah perilaku yang dilakukan untuk dapat memenuhi kebutuhan manusia agar manusia dapat melakukan fungsi sebagaimana mestinya didasari oleh faktor fisiologis, sosial budaya, psikologi, dan ekonomi. Berdasarkan faktor fisiologisnya yaitu perasaan lapar dan hormon yang membuat individu memiliki keinginan untuk makan seperti hormon leptin dan ghrenelin. Menurut Worthington dan Williams (Andayani & Karyaningsih, 2016) faktor sosial budaya yaitu kebudayaan yang ada pada masyarakat tertentu yang mampu mempengaruhi pemilihan makanan seperti lingkungan sekitar, adat dan istiadat, kebiasaan masyarakat, dan pendidikan di masyarakat. Faktor psikologis berupa emosi dan stres. Menurut French, Epstein, Jeffery, Blundell, dan Wardle (2012) kondisi psikologis yang dialami individu dapat menyebabkan individu memiliki keinginan makan tanpa adanya stimulus yang berasal dari

fisiologis tubuh. Menurut Rahman, Dewi, dan Armawaty (2016) faktor ekonomi seperti pendapatan keluarga. Apabila pendapatan keluarga tinggi, keluarga mampu menyediakan makanan yang bergizi.

Dari sejumlah penelitian, beberapa di antaranya menunjukkan stres adalah prediktor untuk perilaku makan pada mahasiswa. Hasil penelitian Torres, Diet, Nowson, dan Ph (2007) menyatakan bahwa penurunan dan peningkatan makan adalah respon terhadap stres ini tergantung pada tingkat keparahan dari *stressor*. Berdasarkan studi pustaka di atas, maka penelitian ini akan mengkaji lebih jauh mengenai perilaku makan karena mahasiswa pada umumnya ketika stres memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Garret (2001) mendefinisikan bahwa stres adalah sebuah unsur dalam kehidupan individu tanpa melihat ras atau latar belakang budaya. Stres dapat dialami oleh siapapun. Stres terjadi ketika adanya tuntutan di luar kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Reaksi terhadap stres pun berbeda-beda tergantung dari peristiwa yang terjadi dan karakteristik yang dimiliki individu (El-aziz, Sharkawy, & Yousef, 2014). Oleh karena itu, stres dapat dialami oleh siapa saja dan reaksi yang dimunculkannya dapat berbeda-beda pada setiap individu.

Stres dianggap mempengaruhi kesehatan dan membuat individu memiliki sebuah perilaku tertentu (Hill, Moss, Sykes-muskett, Conner, & Connor, 2018). Hudd dkk. (Sanlier & Ogretir, 2008) menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres memiliki perilaku makan yang buruk dan memakan banyak makanan tidak sehat. Mahasiswa cenderung memiliki perilaku makan yang buruk. Seringkali melewatkan waktu sarapan, ketika memilih makanan tidak memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan membeli jajanan yang jauh lebih murah dibandingkan makan makanan sehat.

Mahasiswa ketika memilih makanan seringkali tidak berdasarkan dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Mahasiswa lebih memilih makanan yang memang diinginkan daripada dibutuhkan. Ketika makan digunakan secara terus-menerus untuk mengatur suasana hati, beberapa individu kehilangan kemampuannya untuk mengenali isyarat lapar dan kenyang kemudian pada

akhirnya makan ketika mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk apa pun (Hiatt dkk., 2007). Dengan demikian ketika individu stres, cenderung memilih makanan yang sesuai dengan suasana hati bukan karena rasa lapar.

Mahasiswa ketika mengalami stres memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasinya. Beberapa individu mengatasi stres melalui makan karena dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan memakan sesuatu yang rasanya enak sangat menyenangkan (Van Blyderveen dkk., 2016). Dallman (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menyenangkan adalah sumber pelepas stres. Namun, apabila individu mengonsumsi makanan dengan berlebihan maka akan memicu kenaikan berat badan dan mengakibatkan obesitas (Torres dkk., 2007). Oleh sebab itu, makan makanan yang menyenangkan mampu membuat individu lupa terhadap stres yang dirasakannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka akan diprediksi ada hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa UII di Yogyakarta. Untuk membuktikan hipotesis, maka penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala stres dan skala perilaku makan. Penelitian ini akan melibatkan mahasiswa UII di Yogyakarta sebagai responden penelitian.

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku makan menurut Van Strein dkk. (1986) dijelaskan dalam teori *psychosomatic*, *externality*, dan *restraint*. Teori *psychosomatic* menjelaskan bahwa individu akan makan secara berlebihan dalam memberikan respons pada emosi negatif. Teori *externality* menjelaskan bahwa individu makan ketika tidak merasa lapar atau kenyang melainkan karena respons yang berkaitan dengan stimulus dari makanan tersebut (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Teori *restraint* yaitu ketika individu membatasi makanan yang masuk ke dalam tubuh

untuk menjaga citra tubuh, turunnya berat badan, dan agar berat badan tidak naik (Herman & Mack, 1975).

Menurut Elliot dan Eisdorfer (1982) stres yaitu proses rangkaian interaksi antara individu dengan lingkungan. Individu dan lingkungan ketika melakukan interaksi dapat berupa interaksi positif maupun negatif. Selanjutnya, Carnegie (2014) mengatakan bahwa stres adalah respon yang dimunculkan oleh tubuh terhadap keadaan tertentu. Ketika terjadi sebuah keadaan yang tidak biasa dialami oleh individu maka tubuh akan memunculkan sebuah respon. Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menyatakan bahwa stres berasal dari harapan akan masa depan, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan tertentu, dan reaksi terhadap peristiwa yang spesifik.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) UII yang berada di Yogyakarta, usia antara 17-23 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Data dikumpulkan dengan menggunakan skala perilaku makan dan skala stres. Skala perilaku makan diadaptasi dari *The Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Strein, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). DEBQ digunakan untuk mengungkap perilaku makan terkait dengan *emotional eating* (13 aitem), *external eating* (10 aitem), dan *restrained eating* (10 aitem). Seluruh aitem yang terdapat pada skala ini berbentuk *favorable*. Jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan akan dibuat dalam bentuk tingkat frekuensi yang dirasakan responden. Jawaban tersebut bergerak dari angka satu (sangat tidak sesuai), angka dua (tidak sesuai), angka tiga (agak tidak sesuai), angka empat (ya, agak sesuai), angka lima (ya, sesuai), angka enam (ya, sangat sesuai). Skala stres diadaptasi dari *Perceived Stress Scale* (PSS-10; Cohen & Williamson, 1988). PSS-10 (Cohen & Williamson, 1988) lebih unggul dibandingkan dengan versi PSS asli yang terdiri dari 14 aitem dirancang oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983). PSS-10 digunakan untuk mengungkap stres terkait dengan

feeling of unpredictability (3 aitem), *feeling of uncontrollability* (4 aitem), dan *feeling of overloaded* (3 aitem). Aitem-aitem yang terdapat pada skala ini berbentuk *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat 6 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan akan dibuat dalam bentuk tingkat frekuensi yang dirasakan responden. Jawaban tersebut bergerak dari angka satu (tidak pernah), angka dua (jarang-jarang), angka tiga (kadang-kadang), angka empat (sering), angka lima (hampir selalu), angka enam (selalu).

HASIL PENELITIAN

Sebelum uji hipotesis dilakukan, maka serangkaian pengecekan peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data setiap variabel pada penelitian ini dapat terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk melakukan uji normalitas. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Namun apabila $p < 0,05$ maka distribusi data dapat dikatakan tidak normal. Pada variabel stres diperoleh nilai $p = 0,046$ ($p > 0,05$). Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Pada variabel perilaku makan diperoleh nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui stres dan perilaku makan pada mahasiswa FPSB UII memiliki hubungan yang linear. Variabel dapat dikatakan linear apabila nilai $p < 0,05$. Kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan linear yang signifikan dengan nilai $p = 0,031$ ($p < 0,05$).

Oleh karena data tidak normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Spearman's rho*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r = 0,187$; $r^2 = 0,035$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan dengan perilaku makan.

PEMBAHASAN

Adanya hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa S-1 FPSB UII yang ditunjukkan melalui nilai $r = 0,187$ dan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fassah dan Retnowati (2014) bahwa stres memiliki hubungan dengan perilaku makan. Perilaku makan dijadikan sebagai perilaku yang dilakukan agar berkurangnya ketidaknyamanan yang dirasakan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nahm, Warren, Zhu, An, dan Brown (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres dan pola makan yang tidak teratur. Makan dipilih sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres. Menurut Potter dan Perry (Andarini, 2013) salah satu coping stres yaitu melalui nutrisi dan diet. Ketika dalam keadaan stres, individu dalam memberikan sebuah responnya dan melakukan adaptasi membutuhkan energi yang lebih banyak dibandingkan ketika tidak stres. Oleh sebab itu, hilangnya energi yang lebih banyak dapat digantikan melalui makan.

Terdapat faktor lain yang mampu mempengaruhi perilaku makan. Stres yang dialami oleh mahasiswa tidak begitu mempengaruhi perilaku makannya. Menurut Snooks (Andarini, 2013) ada tiga faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Faktor biologis yaitu usia, rasa lapar, dan rasa kenyang. Faktor psikologis yaitu emosi dan stres. Faktor sosiokultural yaitu etnis, agama, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Oleh sebab itu, kecil kemungkinannya apabila stres memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan.

Peneliti menyadari bahwa hasil yang ditemukan pada hubungan antara kedua variabel sangatlah lemah. Hal ini dikarenakan peneliti memiliki kemampuan yang terbatas dalam melakukan adaptasi alat ukur sehingga dapat ditemukan aitem yang sulit dipahami. Selain itu juga, ketika proses pengambilan data, peneliti hanya melibatkan responden yang berasal dari empat program studi di satu fakultas yaitu psikologi, ilmu komunikasi, hubungan internasional, dan pendidikan bahasa inggris sehingga responden yang dilibatkan masih kurang beragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa S-1 FPSB UII.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengontrol waktu pengambilan data agar data yang didapatkan lebih beragam. Peneliti juga diharapkan untuk melibatkan responden yang tidak hanya berasal dari satu fakultas melainkan dari fakultas lainnya bahkan dari universitas lain agar hasil yang didapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, A. (2014). The effects of self-esteem and stress on eating behaviours in females. *The Huron University College journal of learning and motivation*, 52(1), 1-20.
- Andarini, D. (2013). Hubungan antara tingkat stres kerja dan perilaku makan perawat di rumah sakit haji Jakarta. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Andayani, S. W., & Karyaningsih, E. W. (2016). Pengaruh persepsi terhadap perilaku makan pagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. *Sosiohumaniora*, 2(2), 41-52.
- Carnegie, D. B. (2014). *Overcoming worry and stress*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceiver stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S in S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, D. A., & Farley, T. A. (2008). Eating as an automatic behavior. *Preventing chronic disease public health research, practice, and policy*, 5(1), 1-7.
- Elliott, G. R., & Worfer, C. (1982). *Stress and human health : analysis and implications of research*. New York: Springer.
- El-aziz, A. M. A. B. D., Sharkawy, S. A., & Yousef, Y. E. (2014). Relationship between stress and eating habits among nursing students in assiut. *Medical journal of Cairo University*, 82(2), 47-55.
- Fassah, D. A., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal psikologi*, 10(1), 11-17.
- French, S.A, Epstein, L.H., Jeffery, R.W., Blundell, J.E., Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions associations with energy intake and body weight review. *Appetite*, 59. 541-549.
- Garret, J. B. (2001). Gender differences in college related stress. *Undergraduate*

journal of psychology, 14. 5-9.

- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58. 717-721.
- Herman, P. & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43, 647-660.
- Hiatt, K., Riebel, L., & Friedman. (2007). The gap between what we know and what we do about childhood obesity a multi factor model for assessment, intervention, and prevention. *Journal of social, behavioral, and health sciences*, 1(1). 1-23.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-muskett, B., Conner, M., & Connor, D. B. O. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents : Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14–22.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta:Kemenkes.
- Khotibuddin, M. (2017). Hubungan depresi dan perilaku makan terhadap berat badan lebih mahasiswa kedokteran. *Mutiara medika*, 17(1), 42-50.
- Lazaverich, I., Camacho, M. E. I., Velazquez-Alva, M. C., Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107. 639-644.
- Lemmens, S. G., Rutters, F., Born, J. M., Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Stress augments food ‘wanting’ and energy intake in visceral overweight subjects in the absence of hunger. *Physiology & Behavior*, 103. 157-163.
- McGuire, M., & Beerman, K. A. (2007). *Nutritional sciences: from fundamental to food*. Kanada: Thomson Wadsworth.
- Nahm, E.S., Warren, J., Zhu, S., An, M., dan Brown, J. (2012). Nurse’s self-care behaviors related to weight and stress. *Nursing outlook*, 60(5), 23-31.
- National Institute of Mental Health. (2018). Eating Disorders. Diakses dari https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eatingdisorders/index.shtml#part_145414 pada tanggal 2 Februari 2019.
- National Eating Disorders Assosiation. (2018). Information by eating disorders. Diakses dari <https://www.nationaleatingdisorders.org/information-eating->

disorder pada tanggal 2 Februari 2019.

- Passamonti, L., Rowe, J. B., Schwarzbauer, C., Ewbank, M. P., Von Dem, E. H., & Calder, A. J. (2009). Personality predicts the brain's response to viewing appetizing foods: the neural basis of a risk factor for overeating. *The journal of neuroscience*, 29(1), 43-51.
- Pereira, R. F., & Alvarenga, M. (2007). Disordered eating: identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes spectrum*, 20(3), 141-148.
- Purwaningrum, N. F. (2008). Hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, N., Dewi, N. U., Armawaty, F. (2016) Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal preventif*, 7(1), 43-52.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sanlier, N., & Ogretir, A. D. (2008). The relationship between stress and eating behaviors among Turkish adolescents. *World Applied Sciences Journal*, 4(2), 233-237.
- Saufika, A., Retnaningsih, & Alfiasari. (2012). Gaya hidup dan kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal ilmu keluarga dan konsumen*, 5(2), 157-165.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91-97.
- Schur, E., Noonan, C., Polivy, J., Goldberg, J., Buchwald, D. (2009). Genetic and environmental influences on restrained eating behavior. *International journal of eating disorders*, 42(8). 765-772.
- Spence, C., Okajima, K., Cheok, A. D., Petit, O., & Michel, C. (2015). Eating with our eyes: from visual hunger to digital satiation. *Brain and cognition*. 1-11.
- Torres, S. J., Diet, M. N., Nowson, C. A., & Ph, D. (2007). Relationship between stress , eating behavior , and obesity. *Nutrition*, 23, 887-894.

- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health findings from MIDUS a national study of US adults. *Appetite, 69*. 151-155.
- Van Blyderveen, S., Lafrance, A., Emond, M., Kosmerly, S., O'Connor, M., & Chang, F. (2016). Personality differences in the susceptibility to stress-eating: The influence of emotional control and impulsivity. *Eating behaviors, 23*, 76–81.
- Van Strein, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders, 5*(2), 295-315.
- Wansink, B. (2006). Nutritional gatekeepers and the 72% solution. *Journal of the American Dietetic Association, 106*. 1324-1327.