



Edukasi Kesehatan Tentang *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2025

Arif Sofyandi¹, Iwan Desimal^{1*}, Baiq Fathin Ayu Rahmawati¹, Wanda Januar Astawan¹,
Karjono¹, Ani Indriani¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juli 25, 2025

Approved Juli 31, 2025

Keywords:

Edukasi; Emosional Eating;
Pengetahuan; Mahasiswa

ABSTRAK

Masalah status gizi merupakan isu kesehatan global yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres akademik dan perilaku makan emosional (*emotional eating*). Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam menyelesaikan skripsi, KKN dan menjalani magang yang dapat memengaruhi pola makan dan status gizi mereka. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang dampak emosional eating bagi kesehatan khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika tahun 2025. Metode pengabdian masyarakat ini yaitu dengan melakukan ceramah dan melakukan pengukuran status gizi mahasiswa dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan mahasiswa. Alat bantu yang digunakan yaitu power point, alat microtoise dan timbangan digital. Pengetahuan mahasiswa sebelum dan setelah diberikan edukasi dinilai dengan menggunakan kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai bahaya emosional eating bagi tubuh. Kuesioner yang digunakan yaitu DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) dan status gizi menggunakan pedoman Indeks Massa Tubuh. Hasil penilaian dilakukan dengan memberikan pre-test dan post test kepada mahasiswa, kemudian data diolah menggunakan bantuan SPSS dengan uji paired sample t-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa sebelum diberikan edukasi adalah 43,33 namun setelah diberikan edukasi tentang kesehatan bahaya emosional eating, rata-rata pengetahuan siswi meningkat menjadi 85,95. Nilai P adalah 0,0001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pre test dan nilai post test dengan selisih 42,62. Simpulan dari kegiatan ini adalah edukasi tentang emosional eating mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat tentang dampak emosional eating bagi tubuh.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: iwandesimal@undikma.ac.id

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu isu kesehatan global yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, pola makan, dan tekanan psikologis. Di negara berkembang seperti Indonesia, modernisasi dan globalisasi telah memengaruhi pola konsumsi masyarakat, yang ditandai dengan pergeseran dari makanan tradisional ke makanan modern yang tinggi energi, lemak, gula, dan garam, namun rendah vitamin, mineral, dan serat. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi ini berkontribusi pada peningkatan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Yustika, 2020).

Menurut WHO (2020), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 650 juta di antaranya tergolong obesitas. Sementara itu, sebanyak 462 juta orang dewasa masih mengalami gizi kurang. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dan 2021, prevalensi gizi kurang meningkat dari 8,7% menjadi 9,3%, gizi lebih dari 13,5% menjadi 13,6%, dan obesitas dari 15,4% menjadi 21,8% (Kemenkes, 2021). Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa 7,3% perempuan dewasa mengalami gizi kurang (wasting), 12,8% overweight, dan 29,1% obesitas. Sementara pada laki-laki dewasa, 11,2% mengalami wasting, 10,4% overweight, dan 10,1% obesitas.

Salah satu faktor perilaku yang memengaruhi status gizi adalah emotional eating, yaitu pola makan yang tidak teratur sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi. Emotional eating terjadi ketika individu mengonsumsi makanan secara berlebihan bukan karena lapar fisik, melainkan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang dirasakan (Kustanti, 2019; Gori et al., 2018). Perilaku ini dapat mengarah pada kelebihan asupan energi yang tidak dibutuhkan tubuh, sehingga berpotensi meningkatkan risiko obesitas.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami emotional eating, terutama akibat tekanan dalam menyelesaikan skripsi, menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan magang. Tekanan ini sering kali memengaruhi pola makan mereka, yang berdampak pada status gizi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat terhadap 10 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat menunjukkan variasi status gizi yang cukup beragam. Sebanyak 5 mahasiswa memiliki status gizi normal dengan IMT 18,5–25,0 kg/m². Dua mahasiswa mengalami gizi kurang dengan IMT 17,0–18,4 kg/m², dan 3 mahasiswa lainnya mengalami gizi lebih (overweight) dengan IMT >25,0 kg/m². Temuan ini menunjukkan adanya indikasi bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan gizi, yang kemungkinan berkaitan dengan perilaku emotional eating.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai emotional eating dan dampaknya terhadap kesehatan melalui kegiatan edukasi kesehatan dan pengukuran status gizi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif yang terdiri atas ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pengukuran status gizi mahasiswa. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan yang didukung media presentasi dan sesi tanya jawab, serta pengukuran langsung tinggi dan berat badan mahasiswa menggunakan microtoise dan timbangan digital. Pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah penyuluhan diukur menggunakan pre-test dan post-test.

Untuk mengukur perilaku emotional eating, digunakan sub-skala emotional eating dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien et al. (1986). Instrumen ini terdiri dari 13 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5 (1 = tidak pernah, 5 = sangat sering). Skor total mencerminkan tingkat kecenderungan emotional eating individu.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Mengurus perizinan kegiatan kepada pihak Program Studi Kesehatan Masyarakat.
2. Menentukan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan bersama mitra universitas.
3. Mengidentifikasi dan mengumpulkan peserta (mahasiswa semester VIII) yang menjadi sasaran kegiatan.
4. Melakukan bina suasana untuk membangun kedekatan antara peserta dan tim penyuluh.
5. Melakukan pre-test dengan kuesioner terkait emotional eating dan pengetahuan gizi.
6. Menyampaikan materi edukasi oleh para dosen penyuluh dengan pendekatan partisipatif dan demonstratif.
7. Melakukan pengukuran tinggi dan berat badan mahasiswa untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).
8. Mengidentifikasi status gizi dan kecenderungan emotional eating dari masing-masing peserta.
9. Melakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.
10. Menganalisis data pre-test dan post-test menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan software SPSS.
11. Menyusun laporan dan menyimpulkan hasil kegiatan serta memberikan rekomendasi bagi mahasiswa.

Peserta kegiatan ini adalah 52 mahasiswa semester VIII Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika yang sedang menempuh skripsi, KKN, dan magang. Tim penyuluh terdiri dari 9 dosen yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA. Materi yang disampaikan mencakup definisi, ciri-ciri, dan dampak emotional eating, serta strategi menjaga pola makan sehat. Selain itu, diberikan demonstrasi mengenai asupan gizi seimbang yang sesuai bagi mahasiswa.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 7 Juni 2025 pukul 08.00–14.00 WITA. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test peserta, untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan tentang emotional eating dan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat UNDIKMA dengan jumlah sasaran sebanyak 52 orang mahasiswa. Hasil *pre-test* dan *post-test* diolah dengan SPSS menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Responden Pengabdian

	Rerata	Selisih	IK95%	Nilai p
Pre Test	43,33	42,62	27,56 – 37,68	0,006
Post Test	85,95			

Berdasarkan Tabel 1 di atas bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswi sebelum diberikan penyuluhan adalah 43,33 namun setelah diberikan penyuluhan tentang dampak emosional eating, rata-rata pengetahuan siswi meningkat menjadi 85,95. Nilai P adalah 0,006 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pre test dan nilai post test dengan selisih 42,62.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2025

<i>Emotional Eating</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	23,1
Sedang	37	71,2
Tinggi	3	5,8
Total	52	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 52 mahasiswa diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami *emotional eating* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 37 mahasiswa (71,2%), kategori rendah sebanyak 12 mahasiswa (23,1%) dan kategori tinggi sebanyak 3 mahasiswa (5,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2025

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	13	25,0%
Normal	34	65,4%
Gemuk (<i>Overweight</i>)	5	9,6%
Total	52	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 52 mahasiswa tercatat bahwa mahasiswa yang mengalami status gizi dengan kategori normal yaitu sebanyak 34 mahasiswa (65,4%), kategori kurus sebanyak 13 mahasiswa (25,0%), kategori gemuk (*overweight*) sebanyak 5 mahasiswa (9,6%).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Muzdalifah, I. Tahun 2021 yaitu edukasi tentang *stres Dengan status gizi pada santriwati di pondok pesantren Nurul Hakim PPKH-KMMI Kabupaten Lombok Barat* menemukan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang

tingkat stres dengan status gizi santriwati pondok pesantren Nurul Hakim Kabupaten Lombok Barat. Demikian pula dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023) tentang Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang stress akademik dan emosional eating.

Penyuluhan kesehatan tentang *emosional eating* dan status gizi dilakukan dengan metode ceramah dengan alat bantu power point, dan pemutaran video. Menggunakan berbagai media atau alat bantu dalam kegiatan penyuluhan dapat melengkapi kekurangan media yang lainnya, sehingga memudahkan mahasiswa menangkap apa yang disampaikan oleh penyuluh. Hal ini sejalan dengan penelitian Faijurahman & Ramdani (2022) bahwa penyuluhan menggunakan media video lebih efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dibandingkan dengan media power point. Sedangkan pada penelitian Ambarwati et al. (2014) menyebutkan bahwa media leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya merokok dibandingkan dengan menggunakan media video. Syatiawati et al. (2017) menyebutkan bahwa promosi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat berupa penyuluhan tentang *emosioanal eating* ini yaitu adanya bias pemahaman tentang *emosioanal eating* apakah disebabkan oleh stres akademik atau faktor yang lain. Disamping itu juga dalam menjawab kuesioner unsur subyektifitas tidak bisa dikendalikan.

Temuan menarik dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa dengan *emotional eating* sedang yang memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 25 mahasiswa (67,6%), selain itu pada *emotional eating* berat masih ditemukan 1 mahasiswa (33,3%) yang memiliki status gizi normal. Mahasiswa dengan *emotional eating* rendah terdapat 2 orang (16,7%) memiliki status gizi kurus, dan 2 mahasiswa (16,7%) yang termasuk dalam kategori status gizi gemuk (*overweight*). Menurut Ramdhani dan Mastuti (2022) faktor yang mempengaruhi *emotional eating* dengan status gizi yaitu stres, kecemasan, kebosanan, pengaruh sosial dan *stuffing emotion*.

Emotional eating merupakan salah satu perilaku makan yang kurang baik dan tidak sehat, karena dilakukan sebagai respons terhadap stres sementara, sambil mengabaikan sinyal alami dari tubuh yang menyatakan lapar. Dalam situasi ini, individu lebih cenderung makan bukan berdasarkan rasa lapar yang nyata, melainkan sebagai reaksi terhadap emosi yang dialaminya. Kebiasaan *emotional eating* ini tercermin dalam cara seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan akibat pengaruh situasi, perasaan, dan kenangan yang relevan. Dengan demikian, makan menjadi bentuk pelampiasan untuk meredakan stres yang dirasakan (Gori et al., 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika mengenai emotional eating dan dampaknya terhadap status gizi. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan selisih rata-rata sebesar 42,62 dan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan efektivitas edukasi yang diberikan.

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat emotional eating sedang (71,2%), namun mayoritas dari mereka tetap memiliki status gizi normal (65,4%). Hal ini menunjukkan bahwa emotional eating tidak selalu langsung berdampak negatif terhadap status gizi, namun tetap berisiko apabila tidak dikendalikan. Faktor-faktor seperti stres akademik, kecemasan, dan pengaruh sosial turut memengaruhi perilaku makan mahasiswa.

Penggunaan metode ceramah dengan bantuan media seperti video dan power point terbukti efektif dalam menyampaikan materi edukatif, meskipun masih terdapat kendala seperti bias pemahaman dan subjektivitas dalam pengisian kuesioner.

Dengan demikian, edukasi kesehatan mengenai emotional eating penting dilakukan secara berkala sebagai langkah preventif terhadap gangguan gizi dan perilaku makan yang tidak sehat. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan mengelola stres secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, D., & Lestari, R. (2021). Hubungan antara stres akademik dan kebiasaan makan emosional dengan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 89–96. <https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.2.89-96>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (n.d.). Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2021). Epidemi Obesitas. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Maulidina, N., & Hidayati, T. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap pola makan mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.33086/jik.v10i1.2345>
- Muzdalifah, I. (2021). *Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Hakim PPKH-KMMI Lombok Barat*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64229>.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1). <https://repository.unair.ac.id/117162/>.
- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik Unesa Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2, 119–127. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/47058>.
- Usman, A. T. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa.

- https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24639/1/1907026054_Adinda%20Tiara%20Usman_Lengkap%20Tugas%20Akhir%20-%20adinda%20usman.pdf
- WHO. (2020). Obesity and overweight. *Medicine (Spain)*, 13(14), 767–776. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.01>
- Wulandari, S., & Sari, M. (2020). Emotional eating dan pengaruhnya terhadap indeks massa tubuh mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(3), 203–210. <https://doi.org/10.25077/jka.v14i3.897>
- Yustika, S. D. (2020). Program studi kedokteran fakultas kedokteran universitas Islam malang 2020. *Repository University of Islam Malang*, 1.
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112-4118.