PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*

SKRIPSI

Oleh:

NADILA HAFILA HRP

2208260155

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MIUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA
MEDAN

2026

PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana kedokteran

Oleh:

NADILA HAFILA HRP

2208260155

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MIUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA
MEDAN

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nadila Hafila Hrp

NPM : 2208260155

Judul Skripsi : PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 16 Agustus 2026



(Nadila Hafila Hrp)

ii
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu@ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : NADILA HAFILA HRP
NPM : 2208260155
Judul : PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Anandhika Dwijaya, Sp.Rad)

Penguji 1

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ)., Sp.KJ)

Penguji 2

(dr. Yulia Afrina Nasution, MKM., Sp.KKLP(K))

Mengetahui

Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL (K))
NIDN : 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN : 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : Juli 2026

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*." Alhamdulillah, sepenuhnya penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan dan penelitian skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan, kesulitan, dan berbagai tantangan. Namun, berkat bantuan, dukungan, bimbingan, doa, serta arahan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghormatan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses perkuliahan, penelitian, hingga penyusunan skripsi ini, kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan kemudahan kepada penulis sehingga dapat melewati setiap proses dalam penyusunan skripsi ini.
2. Terima kasih kepada diri sendiri, yang telah bertahan melewati berbagai proses, rasa lelah, keraguan, tekanan, dan masa-masa sulit selama menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan setiap kali ingin menyerah, serta tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga setiap perjuangan yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih baik.
3. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Ayah Awaluddin Harahap dan Mama Nurlaily Rambe, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, kasih sayang,

dan semangat terbesar dalam hidup saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan moral maupun material, kesabaran, serta doa yang tidak pernah berhenti dipanjatkan untuk saya. Terima kasih karena selalu percaya kepada saya, bahkan ketika saya sendiri terkadang meragukan kemampuan diri saya. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar arti kalian dalam setiap langkah yang saya jalani. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur yang panjang, kebahagiaan, dan membalas setiap pengorbanan Ayah dan Mama dengan kebaikan yang berlipat ganda.

4. Kepada kakak saya tersayang, Nabila Olga Aqila Harahap, terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dukungan, dan segala hal yang telah diberikan selama ini. Terima kasih telah menjadi salah satu bagian penting dalam perjalanan hidup saya dan selalu memberikan semangat di berbagai keadaan.
5. Kepada adik-adik saya tersayang, Sabrina Pasya Harahap dan Annisa Ohara Harahap, terima kasih telah menjadi bagian dari keluarga yang selalu memberikan warna dalam kehidupan saya. Semoga kita selalu dapat saling mendukung, menyayangi, dan menjadi keluarga yang tetap dekat dalam keadaan apa pun.
6. Kepada seluruh keluarga besar saya, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala doa, perhatian, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama saya menjalani pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan keluarga menjadi salah satu kekuatan bagi saya untuk terus melangkah sampai tahap ini.
7. Kepada dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Kepada dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
9. Kepada dr. Anandhika Dwijaya, Sp.Rad selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, ilmu, serta masukan kepada penulis selama proses penyusunan

skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan segala bantuan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Kepada dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ)., Sp.KJ selaku dosen penguji satu yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, memberikan ilmu, kritik, saran, serta masukan yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini.
11. Kepada dr. Yulia Afrina Nasution, MKM., Sp.KKLP(K) selaku dosen penguji dua yang telah memberikan waktu, ilmu, arahan, kritik, saran, dan masukan yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
12. Kepada Ustadz Maulana Siregar, S.Ag, MA selaku dosen pembimbing PIM, terima kasih atas waktu, ilmu, nasihat, dan masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Kepada keluarga besar FKIK UMSU, khususnya teman-teman angkatan 2022, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, cerita, tawa, dan berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama.
14. Kepada sahabat-sahabat yang telah menemani dan membantu selama masa perkuliahan serta proses penyusunan skripsi, khususnya Sri Febriani Marbun, Hikmah Putri Aditama, Fadifah Azzahra, Kartika Rukmana Batubara, Viki Kumala Putri, Tamara Putri Natasya, Yofi Imelda Sari, Heldy Nabila Sya'baniah, Dhea Agustina, dan Farah Salsabilla Ndraha. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, kebahagiaan, maupun berbagai hal yang terjadi selama proses menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah hadir dan memberikan dukungan di saat saya membutuhkan semangat. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita perjalanan saya selama menjadi mahasiswa kedokteran.
15. Kepada Afeng, Kenma, G-Dragon, dan kucing-kucing saya lainnya, terima kasih karena telah menjadi teman kecil yang selalu hadir di sela-sela hari-hari yang melelahkan. Walaupun tidak dapat memahami isi skripsi ini, kehadiran kalian, tingkah laku kalian, dan sekadar melihat kalian tidur atau bermain sering kali berhasil membuat saya kembali tersenyum di tengah proses

penyusunan skripsi yang melelahkan. Kalian mungkin tidak tahu bahwa kalian juga ikut menjadi bagian dari perjalanan ini.

16. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu, memberikan doa, dukungan, semangat, maupun bantuan dalam bentuk apa pun selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kedokteran, serta dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, 16 Agustus 2026

Penulis,



Nadila Hafila Harahap
2208260155

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akamedika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Nadila Hafila Harahap
NPM : 2208260155
Fakultas : Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: "Pengaruh Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap Perilaku Emotional Eating.". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 16 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Nadila Hafila Harahap

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres merupakan salah satu masalah yang sering dialami mahasiswa kedokteran akibat tuntutan akademik dan berbagai tekanan selama proses pendidikan. Stres tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku makan, salah satunya *emotional eating*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 111 mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling*, dengan masing-masing angkatan terdiri atas 37 responden. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan perilaku *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) subskala *Emotional Eating*. Analisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* dilakukan menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang, yaitu sebanyak 67 orang (60,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 27 orang (24,3%) dan kategori tinggi sebanyak 17 orang (15,3%). Sebagian besar responden memiliki perilaku *emotional eating* kategori rendah, yaitu sebanyak 64 orang (57,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 34 orang (30,6%) dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (11,7%). Pada kelompok dengan tingkat stres rendah, sebagian besar responden memiliki perilaku *emotional eating* kategori rendah yaitu sebanyak 26 orang (96,3%). Pada kelompok dengan tingkat stres tinggi, sebagian besar responden memiliki perilaku *emotional eating* kategori tinggi yaitu sebanyak 12 orang (70,6%). Hasil *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* menunjukkan nilai $p<0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating*. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata kunci: *Emotional eating;* mahasiswa kedokteran; stres.

ABSTRACT

Introduction: *Stress is one of the common problems experienced by medical students due to academic demands and various pressures during their education. Stress not only affects psychological conditions but may also influence eating behavior, including emotional eating.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the effect of stress on emotional eating behavior among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.* ***Methods:*** *This study was an observational analytic study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 111 students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, from the 2022, 2023, and 2024 cohorts, selected using proportional sampling, with 37 respondents from each cohort. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), while emotional eating behavior was measured using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) Emotional Eating subscale. The relationship between stress levels and emotional eating behavior was analyzed using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test.* ***Results:*** *Most respondents had a moderate level of stress, with 67 students (60.4%), followed by low stress in 27 students (24.3%) and high stress in 17 students (15.3%). Most respondents had a low level of emotional eating, with 64 students (57.7%), followed by moderate emotional eating in 34 students (30.6%) and high emotional eating in 13 students (11.7%). Among respondents with low stress, most had low emotional eating, with 26 students (96.3%). Among respondents with high stress, most had high emotional eating, with 12 students (70.6%). The Fisher-Freeman-Halton Exact Test showed a p-value of <0.001, indicating a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior.* ***Conclusion:*** *There was a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.*

Keywords**:** *Emotional eating; medical students; stress.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN ORISINALITAS ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... **viii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Bagi Peneliti 4
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan 5
1.4.3 Di Bidang Ilmu Kedokteran 5
1.4.4 Bagi Masyarakat Umum 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1 Mahasiswa kedokteran 6
2.2 Stres 7
2.2.1 Klasifikasi stres 8
2.2.2 Patofisologi stres 9

2.2.3 Gejala stres 9
2.2.4 Dampak stres pada mahasiswa 10
2.2.5 Cara mengatasi stres 11
2.3 Emotional eating 12
2.3.1 Dimensi *emotional eating* 12
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* 13
2.3.3 Dampak *emotional eating* terhadap kesehatan 13
2.3.4 Upaya pencegahan dan penanganan *emotional eating* 14
2.4 Hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa Kedokteran 14
2.5 Kerangka Teori 16
2.6 Kerangka Konsep 17
2.7 Hipotesa 17
BAB III METODE PENELITIAN 18
3.1 Definisi Operasional 18
3.2 Jenis Penelitian 19
3.3 Tempat dan Waktu penelitian 19
3.3.1 Tempat Penelitian 19
3.3.2 Waktu Penelitian 19
3.4 Populasi dan sampel penelitian 20
3.4.1 Populasi penelitian 20
3.4.2 Sampel penelitian 20
3.4.3 Besar sampel 21
3.5 Metode pengumpulan data 22
3.6 Pengolahan dan analisis data 23
3.6.1 Pengolahan data 23
3.6.2 Analisis data 23
3.7 Alur penelitian 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 25

4.1 Hasil Penelitian 25
4.1.1 Analisis Univariat 25
4.1.2 Analisis Bivariat 28
4.2 Pembahasan 29
4.3 Keterbatasan Penelitian 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 36
5.1 Kesimpulan 36
5.2 Saran 37
DAFTAR PUSTAKA 38
LAMPIRAN 44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 16
Gambar 2. 2 Kerangla Konsep 17
Gambar 3. 1 Alur Penelitian 24

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 18
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian 19
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden 26
Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FK UMSU 26
Tabel 4. 3 Distribusi Emotional Eating Mahasiswa FK UMSU 27
Tabel 4. 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating 28

DAFTAR SINGKATAN

APA : *American Psychiatric Association*.

ASD : *Acute Stress Disorder*.

CBT : *Cognitive Behavioral Therapy*.

DEBQ : *Dutch Eating Behavior Questionnaire*.

DSM-5 : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, edisi kelima.

EES : *Emotional Eating Scale*.

FK : Fakultas Kedokteran.

HPA : *Hypothalamic–Pituitary–Adrenal* (Axis).

IV : Intravena.

KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia.

PPGdJ : Pedoman Pelayanan Gawat Darurat Jiwa.

PSS-10 : *Perceived Stress Scale-10*.

PTSD : *Post-Traumatic Stress Disorder*.

SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*.

UMSU : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden 44
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent) 45
Lampiran 3 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) 46
Lampiran 4 Kuesioner Dutch Eating Disorder Questionnaire (DEBQ) Subskala *Emotionsl Eating* 48
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian 50
Lampiran 6 Output SPSS 51
Lampiran 7 Data Mentah Penelitian 54
Lampiran 8 Ethical Clearance 65
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian 66
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian 67
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup 68
Lampiran 12 Artikel Ilmiah 69

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasinya, sehingga memicu berbagai perubahan biologis maupun perilaku sebagai upaya mempertahankan keseimbangan tubuh.[1] Laporan *World Mental Health Report* dari World Health Organization mencatat bahwa lebih dari 70% populasi global pernah mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan, baik ringan, sedang, maupun berat. Kawasan Asia menunjukkan tren serupa.[2] Berdasarkan *Gallup Global Emotions Report* tahun 2021, sekitar 190 juta orang di wilayah Asia mengalami peningkatan tekanan emosional dalam beberapa tahun terakhir, yang dipengaruhi oleh perubahan sosial, ekonomi, dan gaya hidup yang semakin kompleks.[3] Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi gangguan mental emosional di kalangan remaja, yaitu depresi sebesar 1%, kecemasan 3,7%, dan post traumatic stress sekitar 1%. Pada kelompok muda (15–24 tahun), prevalensi depresi mencapai 2 %. Angka-angka ini menunjukkan distribusi konkret masalah kesehatan mental.[4] Sebelumnya, data dari Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) menunjukkan bahwa sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang erat kaitannya dengan stres berkepanjangan.[5]

Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti tekanan akademik, beban tugas kuliah, persaingan, hingga ketidakpastian masa depan. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres baik secara emosional maupun fisik. Penelitian oleh Afshar dan temannya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang tinggi selama menjalani pendidikan. Sebanyak 68,5% mahasiswa menunjukkan pola perilaku belajar yang berisiko, yang terdiri atas 38,9% pola overexertion dan 29,6% pola burnout.[6] Temuan tersebut

menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tingginya tuntutan akademik.

Sebuah studi global melaporkan bahwa prevalensi stres akademik mahasiswa di dunia berada pada rentang 38–71 %, sementara di Indonesia berkisar antara 36,7–71,6 %.[7] Sebuah penelitian di Sumatera Utara terhadap mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan menemukan bahwa 61,5% dari mereka mengalami stres sedang hingga berat yang dipicu oleh penyusunan tugas akhir, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan.[8] Hal ini menegaskan bahwa mahasiswa, khususnya di bidang kedokteran, merupakan kelompok yang rentan mengalami stres.

Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku sehari-hari, salah satunya pola makan. Secara biologis, stres mengaktivasi *hypothalamic–pituitary–adrenal axis* (HPA-axis) sehingga meningkatkan sekresi kortisol. Hormon kortisol berperan dalam meningkatkan nafsu makan serta mendorong preferensi terhadap makanan tinggi gula dan lemak. Di sisi lain, secara psikologis stres juga memengaruhi regulasi emosi, sehingga individu cenderung melampiaskan tekanan dengan makan meskipun tidak lapar secara fisiologis. Hal ini sesuai dengan penelitian Caso dan rekannya pada tahun 2020 yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat, khususnya pada individu dengan gaya makan impulsif atau indeks massa tubuh lebih tinggi.[9] Penelitian Rose Seoyoung dan rekannya pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa individu dengan emotional eating memiliki respons kortisol lebih tinggi terhadap stres serta peningkatan aktivitas sistem reward otak, sehingga makanan dengan rasa enak (*comfort food*) menjadi lebih menarik sebagai bentuk coping.[10]

Fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan berlebih sebagai respons terhadap emosi, terutama emosi negatif, bukan karena lapar fisiologis. Penelitian Rohmah tahun 2022 pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa

mahasiswa dengan stres sedang hingga berat lebih sering melakukan emotional eating, dengan kecenderungan memilih makanan tinggi gula, lemak, dan kalori.[11] Penelitian lebih baru oleh Ramadhani & Mastuti pada tahun 2022 juga menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan emotional eating.[12]

Sebuah studi internasional oleh Al-Musharaf yang dilakukan pada perempuan muda di Arab Saudi menunjukkan bahwa *emotional eating* meningkat secara signifikan selama masa pandemi. Akan tetapi, penelitian tersebut tidak mengkaji pengaruh tekanan akademik yang mungkin muncul dalam konteks kehidupan mahasiswa.[13] Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Afia dan rekan-rekannya terhadap mahasiswa di wilayah Jabodetabek menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mengalami tingkat stres sedang sedangkan lebih dari setengah jumlah responden (52%) menunjukkan perilaku *emotional eating*. Analisis korelasi yang dilakukan dalam penelitian tersebut memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara stres dan *emotional eating* ($p = 0,02$; $r = 0,32$). Meskipun demikian, studi ini melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi, tanpa membatasi pada kelompok tertentu yang memiliki tekanan akademik lebih tinggi, seperti mahasiswa kedokteran.[14]

Penelitian dengan populasi mahasiswa kedokteran telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan emotional eating. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan stres berhubungan dengan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara emosional.[15] Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian serupa yang secara khusus dilakukan di wilayah Sumatera Utara, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

Melihat tingginya angka prevalensi stress dan kemungkinan emotional eating pada mahasiswa membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul Pengaruh Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap Perilaku *emotional eating.*

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini : Bagaimana Pengaruh Stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap Perilaku *Emotional Eating*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap Perilaku *Emotional Eating*.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui karakteristik demografis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti memperoleh kesempatan untuk memperluas pemahaman, melatih kemampuan berpikir ilmiah, serta memperdalam pengalaman dalam menjalankan proses penelitian secara langsung. Penelitian ini juga menjadi sarana penerapan ilmu dan metode akademik yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan di lingkungan institusi, khususnya di bidang psikologi kesehatan dan kedokteran. Selain itu, temuan dari penelitian ini bisa menjadi rujukan atau inspirasi bagi mahasiswa dan dosen dalam melakukan studi lanjutan yang relevan.

1.4.3 Di Bidang Ilmu Kedokteran

Penelitian ini dapat memperkaya referensi dalam bidang kedokteran, terutama terkait isu kesehatan mental dan perilaku makan pada kalangan mahasiswa kedokteran. Diharapkan temuan ini dapat digunakan dalam pengembangan pendekatan promotif dan preventif terhadap stres dan gangguan makan.

1.4.4 Bagi Masyarakat Umum

Secara luas, penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat, terutama kalangan mahasiswa dan pendidik, dalam memahami bagaimana stres dapat memengaruhi pola makan seseorang. Dengan adanya pemahaman ini, masyarakat diharapkan mampu mengambil langkah yang tepat dalam mengelola stres agar tidak berdampak negatif terhadap kebiasaan makan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh pihak institusi atau lembaga pendidikan sebagai dasar dalam menyusun intervensi psiko-edukatif, program pelatihan pengelolaan stres, maupun

intervensi berbasis kampus. Upaya ini diharapkan mampu membantu mencegah munculnya perilaku makan tidak sehat yang dipicu oleh stres, sekaligus menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa kedokteran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2023), mahasiswa adalah individu yang terdaftar sebagai peserta didik pada perguruan tinggi atau universitas, yang menempuh jenjang pendidikan tinggi untuk memperoleh gelar akademik sesuai dengan program studi yang diambil. Dalam konteks pendidikan tinggi kedokteran, mahasiswa kedokteran merujuk pada peserta didik yang menempuh program studi kedokteran di fakultas kedokteran sebuah universitas, dengan tujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.) dan selanjutnya menjalani tahap profesi sebagai dokter. Mahasiswa kedokteran umumnya menjalani proses pembelajaran yang terdiri dari fase akademik (pre-klinik) dan fase profesi (klinik), yang masing-masing memiliki tantangan akademik dan emosional tersendiri.[16]

Beban akademik mahasiswa kedokteran meningkat seiring kemajuan studi. Pada fase awal, mereka menghadapi mata kuliah dasar seperti anatomi, fisiologi, biokimia, dan mikrobiologi, yang menuntut pemahaman konsep kompleks dalam waktu singkat. Studi oleh Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya pada angkatan 2017–2019 menunjukkan tingkat stres yang tinggi akibat materi yang padat dan transisi dari S1 ke S2.[17] Memasuki fase akhir, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan skripsi atau tesis, lulus ujian komprehensif, dan memenuhi persyaratan kompetensi klinik. Penelitian pada mahasiswa FK UMI angkatan 2020 menemukan bahwa meski sebagian besar mahasiswa tidak mengalami stres berat, tetapi tekanan dari beban akademik jelas terasa, terutama pada mereka yang menjalani kegiatan praktikum dan koasistensi.[18]

2.2 Stres

Pedoman Pelayanan Gawat Darurat Jiwa (PPGdJ) Edisi III yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa stres merupakan reaksi yang muncul akibat kejadian luar biasa yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Reaksi ini ditandai oleh adanya gangguan dalam fungsi emosi dan perilaku, seperti perasaan bingung, cemas, sedih, mudah tersinggung, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Stres dalam bentuk akut umumnya bersifat sementara dan akan mereda dalam beberapa hari hingga minggu, tergantung pada intensitas stresor dan kapasitas individu untuk menyesuaikan diri. Jika tidak tertangani dengan baik, stres yang berlarut-larut dapat memicu munculnya gangguan psikologis yang lebih serius.

Sementara itu, menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5) yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association, stres termasuk dalam kategori gangguan mental apabila memenuhi kriteria klinis tertentu. Salah satunya adalah *Acute Stress Disorder (ASD)*, yaitu reaksi psikologis yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis atau tekanan berat, seperti kecelakaan, kehilangan mendadak, atau kekerasan. Gejala yang ditimbulkan dapat berupa gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, kilas balik kejadian (flashback), hingga reaksi emosional yang ekstrem. Stres akut dalam DSM-5 diklasifikasikan sebagai gangguan yang bersifat sementara, biasanya berlangsung selama tiga hari hingga satu bulan setelah kejadian traumatis, dan dapat berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma (PTSD) apabila tidak ditangani.

Selain klasifikasi klinis tersebut, stres juga dapat dipahami sebagai tubuh yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan eksternal yang melampaui kapasitasnya untuk mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang ada.[19] Setiap individu memiliki pemicu stres yang berbeda. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena sedang berada

pada masa perkembangan yang disertai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Berbagai stresor psikososial, seperti konflik keluarga, hubungan dengan teman sebaya, tuntutan akademik, serta tekanan dari lingkungan sosial dapat memicu terjadinya stres pada remaja.[20] Stres akademik sering muncul dalam konteks pendidikan, terutama di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi. Kondisi ini biasanya dipicu oleh tekanan untuk mencapai prestasi, memenuhi ekspektasi akademik, dan bersaing dengan rekan sejawat.[21]

2.2.1 Klasifikasi stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga yaitu: [22]

a. Stres ringan merupakan kondisi umum yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Gejalanya meliputi mudah lupa, tidur berlebihan, munculnya rasa cemas, serta menerima banyak kritik. Umumnya, fase stres ini bersifat sementara dan akan mereda dalam hitungan menit.

b. Stres tingkat sedang merupakan kondisi yang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan, dapat terjadi selama beberapa jam hingga berhari-hari. Pada fase ini, individu umumnya mengalami peningkatan ketegangan yang masih berada dalam batas toleransi dan tetap mampu menghadapi situasi yang memengaruhi dirinya. Selain itu, terdapat peningkatan kewaspadaan serta kemampuan untuk memusatkan perhatian pada rangsangan suara dan visual.

c. Stres berat adalah kondisi stres kronis yang bertahan lebih lama dibandingkan stres ringan maupun sedang, yakni bisa berlangsung selama beberapa bulan bahkan bertahun-tahun. Keadaan ini meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu yang mengalami stres berat untuk mengendalikan aktivitas fisik mereka. Selain itu, orang yang berada dalam kondisi ini umumnya akan kesulitan dalam memusatkan perhatian.

2.2.2 Patofisologi stres

Stres merupakan respons kompleks yang melibatkan aspek fisiologis dan psikologis sebagai reaksi terhadap ancaman atau tekanan, yang melibatkan kerja sama sistem saraf, endokrin, dan imun. Proses patofisiologinya dimulai saat individu dihadapkan pada stresor, baik dalam bentuk situasi fisik maupun emosional. Stresor ini akan mengaktifkan hipotalamus, yang kemudian melepaskan hormon corticotropin-releasing hormone (CRH). Hormon ini merangsang kelenjar pituitari untuk memproduksi adrenocorticotropic hormone (ACTH), yang kemudian memicu kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Kortisol berperan penting dalam respons stres dengan meningkatkan energi melalui mobilisasi glukosa dan lemak, serta menurunkan aktivitas sistem imun agar sumber daya tubuh lebih difokuskan pada mekanisme pertahanan. [23]

Selain itu, proses ini juga melibatkan sistem saraf otonom, terutama dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan katekolamin seperti adrenalin dan norepinefrin. Hormon-hormon tersebut berperan dalam meningkatkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, serta memperlancar aliran darah ke otot-otot besar, mempersiapkan tubuh untuk menghadapi situasi "lawan atau lari." Apabila stres berlangsung dalam waktu yang lama, kelenjar adrenal dapat mengalami kelelahan, sehingga produksi kortisol menjadi tidak optimal. Kondisi ini bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti masalah metabolik, peningkatan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. [24]

2.2.3 Gejala stres

Tanda-tanda yang mungkin muncul akibat stres mencakup berbagai gejala fisik dan emosional, seperti nyeri kepala, gangguan tidur, sakit perut

atau masalah pencernaan, rasa cemas, emosi yang tidak stabil, depresi, kelelahan, perasaan sedih dan mudah menangis, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, tekanan darah tinggi, serta penurunan fungsi sistem imun. [25]

2.2.4 Dampak stres pada mahasiswa

Stres yang dialami mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang memengaruhi aspek fisik, psikologis, maupun perilaku. Berikut ini beberapa dampak yang umum terjadi:

1. Gangguan Tidur (Insomnia)

Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sulit bangun pagi. Kondisi ini berdampak pada kelelahan kronis dan menurunkan performa akademik.[26]

2. Penurunan Konsentrasi dan Fungsi Kognitif

Stres berkepanjangan dapat mengganggu daya ingat, fokus, serta kemampuan berpikir logis dan kritis. Hal ini membuat mahasiswa kesulitan memahami materi dan menyelesaikan tugas akademik secara optimal.[27]

3. Gangguan Psikologis (Cemas dan Depresi)

Tekanan emosional yang tidak tertangani dapat menyebabkan munculnya gangguan suasana hati, perasaan tertekan, serta kecemasan berlebihan yang berpotensi berkembang menjadi depresi ringan hingga sedang.[28]

4. Emotional Eating

Salah satu dampak perilaku akibat stres adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti cemas atau marah. Pola makan ini sering melibatkan makanan tinggi gula dan lemak.[15]

5. Penurunan Prestasi Akademik

Kombinasi dari gangguan tidur, konsentrasi, dan motivasi belajar yang menurun akibat stres dapat berujung pada rendahnya nilai akademik dan menurunnya keinginan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan.[29]

2.2.5 Cara mengatasi stres

Stres dapat memberi pengaruh beberapa kondisi, yaitu kondisi mental, kondisi fisik seseorang dan juga emosi. Maka dari hal itu seseorang butuh pengetahuan tentang mengatasi stres. Beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain yaitu:

1. Aktivitas Fisik dan Olahraga

Aktivitas fisik menjadi salah satu cara yang efektif dalam membantu meredakan stres. Melalui olahraga, tubuh dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol. Diketahui bahwa mahasiswa yang secara rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga.[30]

2. Manajemen Waktu

Pengelolaan waktu yang baik berperan penting dalam menurunkan beban akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap stres akademik.[31]

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, atau rekan sejawat, memainkan peran penting dalam menurunkan stres pada mahasiswa kedokteran. Sebuah penelitian Indonesia, menemukan bahwa mahasiswa

yang memiliki dukungan sosial yang kuat menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah.[32]

4. Konseling Psikologis dan Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

Konseling psikologis serta terapi perilaku kognitif (CBT) adalah metode yang efektif dalam mengatasi stres pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa yang rutin mengikuti sesi konseling lebih baik dalam mengelola stres yang berkaitan dengan akademik.[33]

2.3 Emotional eating

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosional, bukan oleh kebutuhan fisik akan makanan. Biasanya, hal ini muncul saat seseorang merasakan emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau kesedihan. Pada mahasiswa kedokteran, *emotional eating* bisa terjadi sebagai cara menghadapi tekanan akademik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menggunakan makanan sebagai strategi untuk mengatasi emosi negatif.[34] Selain itu, studi oleh seoarang peneliti mengungkap bahwa mahasiswa yang mengalami *emotional eating* cenderung memilih makanan berkalori tinggi namun rendah kandungan nutrisinya sebagai respons terhadap stres.[35]

2.3.1 Dimensi *emotional eating*

Pada sub-skala *emotional eating* yang ada pada alat ukur Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien, Frijters, Bergers, dan Defares (1986) *emotional eating* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu:

1. Sebagai peredam emosi

Emotional eating dijelaskan sebagai cara untuk meredam emosi tertentu seperti makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan, makan ketika merasa bosan, dan makan saat kesepian.

2. Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating dijelaskan sebagai cara bentuk respon atas emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan Ketika kecewa.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating*

Beberapa faktor dapat mempengaruhi *emotional eating*, antara lain:

1. Tingkat Stres

Stres adalah faktor utama yang memicu perilaku makan emosional. Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres akademik yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam *emotional eating*.[36]

2. Ketersediaan Makanan

Ketersediaan makanan tidak sehat, seperti junk food, juga berkontribusi terhadap perilaku *emotional eating*. Seorang peneliti menemukan bahwa makanan cepat saji yang mudah diakses di sekitar kampus dapat memicu mahasiswa untuk memilih makanan tersebut saat mereka merasa stres. [37]

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *emotional eating*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang merasa kurang didukung oleh teman dan keluarga lebih rentan terhadap perilaku makan emosional.[38]

2.3.3 Dampak *emotional eating* terhadap kesehatan

Emotional eating dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Menurut seorang peneliti, perilaku makan emosional dapat menyebabkan peningkatan berat badan, obesitas, dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya.[37] Dampak emosional dari perilaku ini juga tidak kalah penting. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering melakukan *emotional eating* mengalami peningkatan tingkat kecemasan dan depresi.[39]

2.3.4 Upaya pencegahan dan penanganan *emotional eating*

Upaya pencegahan dan penanganan *emotional eating* dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, antara lain:

1. *Mindfulness*

Mindfulness atau kesadaran penuh dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan mengurangi perilaku makan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat membantu mahasiswa kedokteran mengelola stres dan mengurangi perilaku *emotional eating.*[40]

2. Dukungan Psikologis

Dukungan psikologis dari konselor atau psikolog juga dapat membantu mahasiswa mengenali emosi mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi stres tanpa bergantung pada makanan. Seorang peneliti menekankan pentingnya dukungan psikologis dalam mengatasi *emotional eating* di kalangan mahasiswa kedokteran.[41]

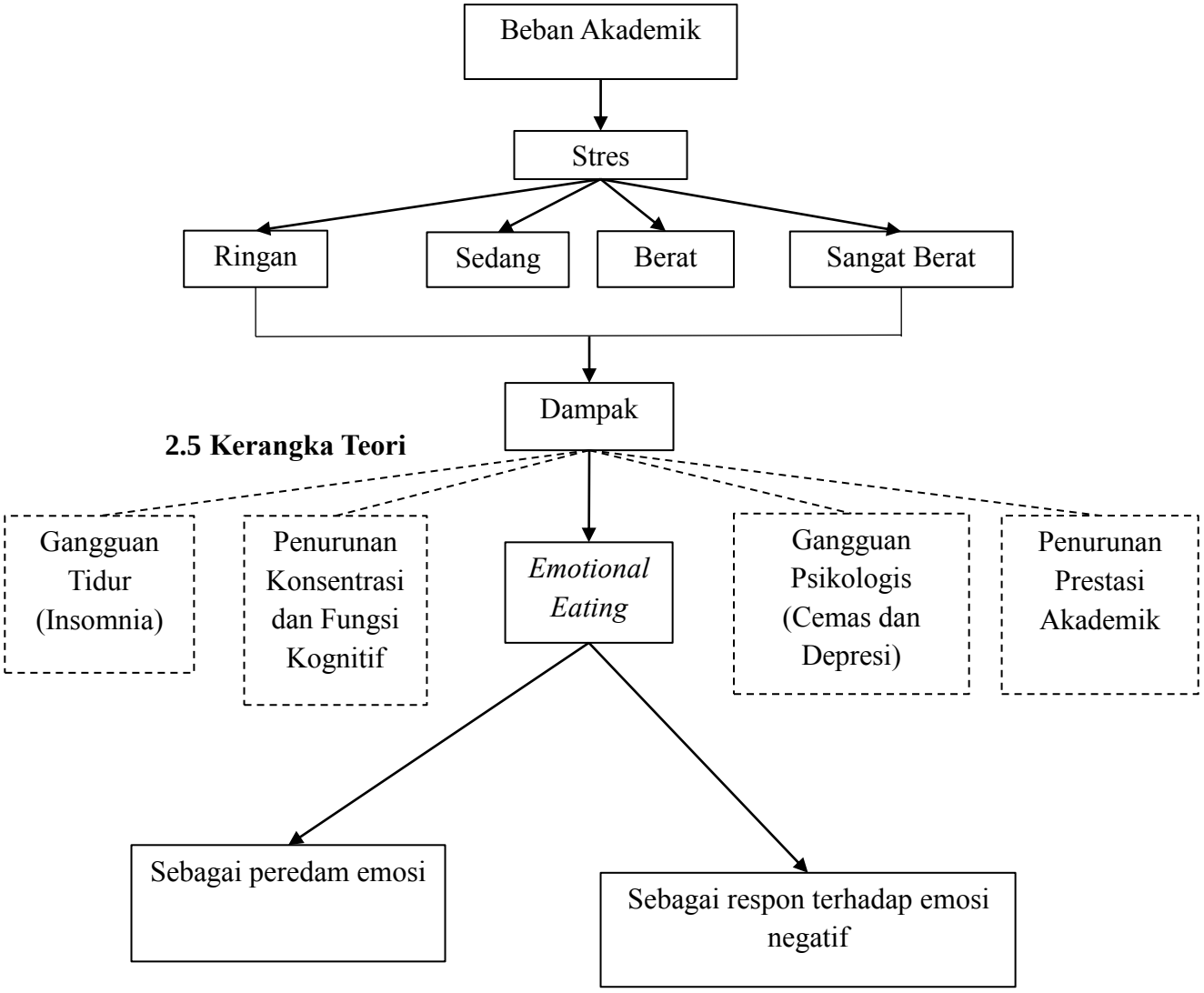
2.4 Hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa Kedokteran

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan tinggi, baik secara akademik maupun emosional. Materi pembelajaran yang padat, jadwal praktikum yang ketat, tuntutan klinik, dan persaingan akademik seringkali menjadi sumber stres yang signifikan.

Kondisi tersebut memicu reaksi yang kompleks pada tubuh dan pikiran, yang pada sebagian individu dapat berujung pada perilaku emotional eating.[42] Dari sisi biologis, stres memicu aktivasi sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang berperan dalam pelepasan hormon kortisol. Kortisol yang meningkat secara berkepanjangan terbukti memengaruhi pola makan, khususnya mendorong konsumsi makanan dengan kadar gula, lemak, dan garam yang tinggi .[43] Selain itu, stres juga memengaruhi keseimbangan hormon pengatur nafsu makan, yaitu ghrelin dan leptin. Kadar ghrelin yang meningkat akan memunculkan rasa lapar lebih sering, sedangkan penurunan sensitivitas leptin membuat rasa kenyang lebih sulit tercapai.[44] Kombinasi ini memudahkan terjadinya konsumsi makanan berlebihan meskipun kebutuhan energi sebenarnya tidak meningkat. Secara psikologis, tekanan yang terus-menerus dapat menimbulkan kecemasan, rasa frustrasi, hingga kelelahan mental. Dalam situasi seperti ini, makan sering dijadikan sebagai bentuk pelarian atau cara menenangkan diri. Perilaku ini digolongkan sebagai strategi coping yang kurang adaptif karena tujuan utamanya bukan untuk memenuhi kebutuhan gizi, melainkan untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional . [43]

Lingkungan belajar juga memiliki pengaruh besar. Di sekitar kampus atau rumah sakit pendidikan, makanan cepat saji dan kudapan tinggi kalori mudah diakses. Pada periode ujian atau saat menghadapi tenggat tugas, mahasiswa cenderung memilih makanan tersebut karena cepat dan praktis, meskipun kurang sehat . [44] Jika perilaku ini berlangsung dalam jangka panjang, dapat timbul dampak negatif seperti peningkatan berat badan, gangguan metabolik, serta berkurangnya kesehatan mental. Siklusnya dapat berulang: stres memicu emotional eating, lalu muncul rasa bersalah atau penurunan kepercayaan diri, yang pada akhirnya dapat menambah tingkat stres .[43]

2.5 Kerangka Teori



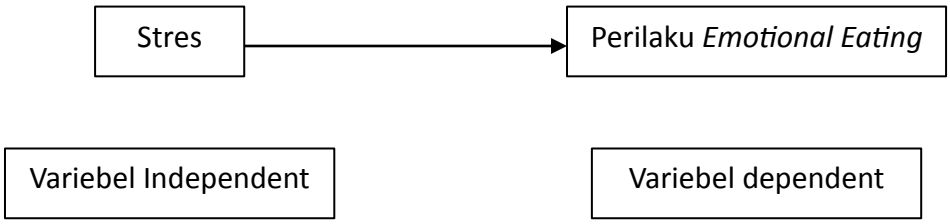
Keterangan :

——— : Diteliti

- - - - - - - - - - - : Tidak Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesa

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Stres	Stres adalah suatu respon adaptif individu terhadap situasi atau stimulus yang dianggap menantang, membahayakan, atau melebihi kemampuan dirinya, seperti dijelaskan dalam PPGDJ	Kuesioner PSS 10	Skor total dari 10 item PSS 10	Tinggi: 27-40 Sedang : 14-26 Rendah: 0-13	Ordinal
Emotional Eating	Perilaku makan berlebihan yang dipicu oleh emosi negatif, bukan rasa lapar fisiologis, sebagai bentuk pelampiasan stress	Kuesioner DEBQ Subskala EE	Skor total dari subskala *emotional eating*	Tinggi : >3,5 sedang :2,5-3,5 Rendah:<2,5	Ordinal

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Desain cross-sectional dipilih karena seluruh data dikumpulkan pada satu waktu (tidak berulang), tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap responden.

3.3 Tempat dan Waktu penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara FK, Jl. Gedung Arca No. 53, Teladan Barat, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal hingga seminar proposal yang akan dilaksanakan pada rentang waktu April-Juli 2025, dengan jadwal yang terinci sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan					
		April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
1.	Studi literatur, bimbingan proposal, dan penyusunan proposa						
2.	Seminar proposal						
3.	Seminar hasil						

3.4 Populasi dan sampel penelitian

3.4.1 Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FK UMSU.

3.4.2 Sampel penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi mahasiswa FK UMSU angkatan 2022 hingga 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan teknik proporsional stratified sampling, sehingga jumlah responden dari tiap angkatan disesuaikan dengan proporsi jumlah mahasiswa pada masing-masing angkatan. Metode ini dipilih agar sampel representatif dan proporsional sesuai ukuran populasi tiap angkatan.

1. Kriteria Inklusi:
    a. Mahasiswa aktif FK UMSU.
    b. Bersedia berpartisipasi dalam survei daring.
    c. Berada dalam kondisi sehat secara umum saat pengisian kuesioner.
    d. Tidak sedang menjalani program diet khusus yang membatasi asupan makanan secara signifikan.
2. Kriteria Eksklusi:
    a. Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak aktif.
    b. Orang yang tidak bersedia berpartisipasi dalam survei.
    c. Mengonsumsi obat-obatan yang dapat memengaruhi nafsu makan, seperti kortikosteroid, antidepresan, atau obat penambah nafsu makan.
    d. Memiliki riwayat penyakit yang memengaruhi pola makan, misalnya gangguan endokrin (hipertiroidisme, hipotiroidisme), gangguan pencernaan kronis, atau gangguan makan (anoreksia nervosa, bulimia nervosa).

3.4.3 Besar sampel

Besar sampel dihitung menggunakan **r**umus besar sampel untuk uji beda dua proporsi (komparatif kategorik, tidak berpasangan, satu kali pengukuran) sebagaimana dijelaskan oleh Sopiyudin. Rumusnya adalah:

$$n_1 = n_2 = n_3 \left(\frac{\left(Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1}Q_1 + P_2Q_2 \right)}{P_1 - P_2} \right)^2$$

Keterangan

- n_1 = Jumlah subjek kelomok 1
- n_2 = Jumlah subjek kelompok 2
- n_3 = Jumlah subjek kelompok 3
- Zα=1,96 (α = 0,05)
- Zβ=0,84 (β =20%)
- P_2= Proporsi dari kepustakaan (0,52)
- P_1= P_2 + selisih minimal yang dianggap bermakna (30%) = (0,52+0,3=0,82)
- Q_1= 1−P_1 = 1- 0,82 = 0,18
- Q_2 = 1- P_2 = 1-0,52 = 0,48
- P=(P_1+P_2)/2 = (0,82 + 0,52)/2 = 0,67
- Q=1-P= 1-0,67= 0,33

Sebagai dasar perhitungan dipakai nilai proporsi *emotional eating* dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afia dan rekannya pada tahun 2023, yaitu P2=0,52

Substitusi nilai:

$$n_1 = n_2 = n_3 \left(\frac{\left(1{,}96\sqrt{2(0{,}67)\,(0{,}33)} + 0{,}84\sqrt{(0{,}82)\,(0{,}18)} + (0{,}52)\,(0{,}48) \right)}{0{,}82 - 0{,}52} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = n_3 \left(\frac{(1{,}96 \times 0{,}644 + 0{,}84 \times 0{,}62)}{0{,}30} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = n_3 \left(\frac{(1{,}302 + 0{,}521)}{0{,}30}\right)^2 = \left(\frac{1{,}823}{0{,}30}\right)^2 = (6{,}077)^2 = 37$$

Berdasarkan perhitungan rumus dua proporsi diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 37 responden per kelompok. Karena penelitian ini memiliki 3 kelompok, maka total sampel penelitian adalah 111 responden.

3.5 Metode pengumpulan data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui instrumen kuesioner :

1. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner PSS-10 (Perceived Stress Scale 10-item) dalam versi Bahasa Indonesia yang telah melalui proses *forward–backward translation*. Instrumen ini sebelumnya telah divalidasi oleh Erlana dan rekannya pada tahun 2020 pada populasi remaja obesitas di Indonesia, dengan hasil reliabilitas internal yang baik (Cronbach's α = 0,862) serta validitas konstruk yang terkonfirmasi melalui CFA (CFI = 0,950; RMSEA = 0,072).[45]
2. Perilaku *emotional eating* pada penelitian ini diukur menggunakan subskala *Emotional Eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang pertama kali dikembangkan oleh Van Strien dan rekannya tahun 1986. Instrumen ini telah diterjemahkan dan digunakan dalam penelitian pada mahasiswa di Indonesia oleh Wijayanti pada tahun 2020. Versi adaptasi Bahasa Indonesia tersebut terdiri dari 16 item pertanyaan dengan pilihan jawaban skala Likert 1 sampai 5 (1 = tidak pernah, 5 = sangat sering). Hasil uji reliabilitas yang dilaporkan menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0,947, yang menandakan konsistensi internal yang sangat baik. [46]
3. Data karakteristik responden diperoleh melalui lembar identitas, seperti usia, jenis kelamin, dan status akademik.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dan/atau melalui media online menggunakan formulir digital yang telah disiapkan oleh peneliti.

3.6 Pengolahan dan analisis data

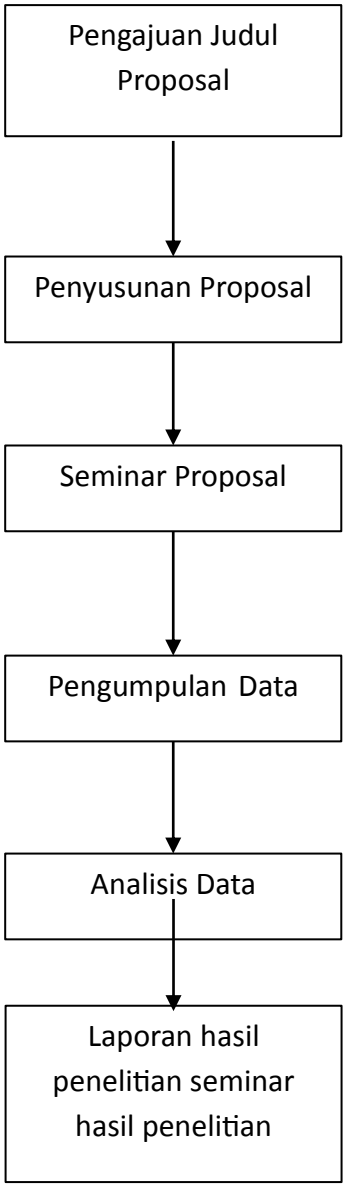
3.6.1 Pengolahan data

a. *Editing* yaitu mengecek nama dan kelengkapan identitas maupun data rekam medik.
b. *Coding* yaitu memberi kode atau angka tertentu pada data untuk mempermudah waktu tabulasi dan analisa.
c. *Entry* yaitu memasukkan data-data ke dalam program komputer.
d. *Cleaning* yaitu mengecek kembali data yang telah di entry untuk mengetahui ada kesalahan atau tidak.
e. *Tabulation* yaitu data-data yang telah diberi kode selanjutnya dijumlah, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel atau grafik.

3.6.2 Analisis data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS.Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* menggunakan uji Chi-Square. Uji ini digunakan karena kedua variabel bersifat kategorikal dan tidak memerlukan asumsi normalitas. Jika syarat Chi-Square tidak terpenuhi (frekuensi < 5), maka digunakan alternatif uji Fisher's Exact.

3.7 Alur penelitian



Gambar 3. 1 Alur penelitian

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik proportional sampling dengan jumlah responden sebanyak 111 orang yang terdiri atas 37 mahasiswa angkatan 2022, 37 mahasiswa angkatan 2023, dan 37 mahasiswa angkatan 2024.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) subskala Emotional Eating. Pengambilan data pada mahasiswa angkatan 2022 dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2025, sedangkan pengambilan data pada mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 dilaksanakan pada tanggal 18 April 2026. Seluruh responden mengisi kuesioner secara langsung setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Karakteristik Demografi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Karakteristik Demografi pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	(n)	(%)
Angkatan		
2022	37	33,3
2023	37	33,3
2024	37	33,3
Usia (tahun)		
19	27	24,3
20	31	27,9
21	43	38,7
22	10	9,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56	50,5
Perempuan	55	49,5
Total	111	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 111 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Berdasarkan angkatan, masing-masing angkatan 2022, 2023, dan 2024 berjumlah 37 responden (33,3%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 43 responden (38,7%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 31 responden (27,9%), usia 19 tahun sebanyak 27 responden (24,3%), dan usia 22 tahun sebanyak 10 responden (9,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56 orang (50,5%) dan perempuan sebanyak 55 orang (49,5%).

4.1.1.2 Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Distribusi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FK UMSU

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)

Rendah	27	24,3
Sedang	67	60,4
Tinggi	17	15,3
Total	111	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 67 orang (60,4%). Responden dengan tingkat stres rendah sebanyak 27 orang (24,3%), sedangkan responden dengan tingkat stres tinggi sebanyak 17 orang (15,3%).

4.1.1.3 Distribusi *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Distribusi emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4. 3 Distribusi Emotional Eating Mahasiswa FK UMSU

Emotional Eating	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	64	57,7
Sedang	34	30,6
Tinggi	13	11,7
Total	111	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *emotional eating* rendah yaitu sebanyak 64 orang (57,7%). Responden dengan *emotional eating* sedang sebanyak 34 orang (30,6%), sedangkan *emotional eating* tinggi sebanyak 13 orang (11,7%).

4.1.2 Analisis Bivariat

4.1.2.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan bahwa asumsi uji tidak terpenuhi karena terdapat 2 dari 9 sel (22,2%) dengan expected count kurang dari 5 dengan minimum expected count sebesar 1,99. Oleh karena itu, analisis hubungan antara

tingkat stres dengan perilaku emotional eating dilakukan menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test.

Tabel 4. 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating

Tingkat Stres	Emotional Eating Rendah n (%)	Emotional Eating Sedang n (%)	Emotional Eating Tinggi n (%)	Total n (%)	p-value
Rendah	26 (96,3)	1 (3,7)	0 (0,0)	27 (100)	**0,000***
Sedang	38 (56,7)	28 (41,8)	1 (1,5)	67 (100)	
Tinggi	0 (0,0)	5 (29,4)	12 (70,6)	17 (100)	
Total	64	34	13	111	

Keterangan: p-value diperoleh dari uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test berdasarkan nilai Exact Sig. (2-sided).

Berdasarkan Tabel 4.12, responden dengan tingkat stres rendah sebagian besar memiliki perilaku emotional eating rendah yaitu sebanyak 26 responden (96,3%). Pada responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar juga berada pada kategori emotional eating rendah yaitu sebanyak 38 responden (56,7%). Sementara itu, pada responden dengan tingkat stres tinggi, sebagian besar memiliki perilaku emotional eating tinggi yaitu sebanyak 12 responden (70,6%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test, diperoleh nilai Exact Sig. (2-sided) = 0,000 ($p < 0,001$). Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka H□ ditolak dan H□ diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 111 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang terdiri atas mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 43 orang (38,7%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 31 orang (27,9%), usia 19 tahun sebanyak 27 orang (24,3%), dan usia 22 tahun sebanyak 10 orang (9,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 56 orang (50,5%), sedangkan responden perempuan sebanyak 55 orang (49,5%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang, yaitu sebanyak 67 responden (60,4%), sedangkan 27 responden (24,3%) mengalami stres kategori rendah dan 17 responden (15,3%) mengalami stres kategori tinggi. Selain itu, berdasarkan distribusi menurut angkatan diketahui bahwa proporsi stres sedang lebih banyak ditemukan pada mahasiswa angkatan 2022 dibandingkan angkatan 2023 dan 2024. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami tekanan selama menjalani pendidikan kedokteran, namun tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikelola sehingga mayoritas responden berada pada kategori stres sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hill et al. yang dilakukan pada 161 mahasiswa kedokteran di University College Dublin. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang (55,9%), sedangkan 34,8% mengalami stres kategori rendah dan 9,3% mengalami stres kategori tinggi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres kategori sedang merupakan kondisi yang umum ditemukan pada mahasiswa kedokteran. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik pendidikan kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi, banyaknya materi yang harus dipelajari, kegiatan praktikum, serta evaluasi pembelajaran yang berlangsung secara berkelanjutan.[47]

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Bayantari dan temannya pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik selama pendidikan kedokteran berhubungan dengan meningkatnya stres akademik mahasiswa.[7] Selain itu, Widjaja dan Cahyono juga melaporkan bahwa stres merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa kedokteran akibat beban pembelajaran yang tinggi, banyaknya materi yang harus dipelajari, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik.[17] Menurut O'Connor DB dan temannya**,** stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasinya, sehingga memicu berbagai perubahan biologis maupun perilaku sebagai upaya mempertahankan keseimbangan tubuh.[1] Pada mahasiswa kedokteran, stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, banyaknya tugas, kegiatan praktikum, ujian yang berkelanjutan, serta tuntutan untuk mencapai kompetensi akademik. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada kategori stres sedang. Meskipun demikian, kategori stres sedang menunjukkan bahwa tekanan yang dialami responden belum sepenuhnya mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara memiliki perilaku *emotional eating* kategori rendah, yaitu sebanyak 64 responden (57,7%), sedangkan kategori sedang sebanyak 34 responden (30,6%) dan kategori tinggi sebanyak 13 responden (11,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden belum menjadikan makanan sebagai respons utama dalam menghadapi tekanan emosional selama menjalani pendidikan kedokteran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang, mayoritas tetap memiliki perilaku *emotional eating* kategori rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa stres tidak selalu diikuti oleh munculnya perilaku *emotional eating*.

Menurut Van Strien, *emotional eating* merupakan kecenderungan individu mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres, sedih, marah, dan cemas. Namun demikian, *emotional eating* merupakan salah satu bentuk respons terhadap stres dan bukan satu-satunya respons yang dapat muncul pada setiap individu. Oleh karena itu, tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan perilaku *emotional eating*.[43]

Temuan tersebut juga dapat dijelaskan berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dibahas pada tinjauan pustaka. Bayantari dan temannya melaporkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah pada mahasiswa kedokteran.[7] Selain itu, penelitian Afrilia menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga tekanan yang dialami tidak selalu berkembang menjadi respons perilaku yang maladaptif.[8] Penelitian Savira dan temannya juga menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa respons mahasiswa terhadap stres dapat berbeda-beda, sehingga *emotional eating* bukan merupakan satu-satunya bentuk respons yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan akademik.[18] Dengan demikian, hasil penelitian ini yang menunjukkan mayoritas responden mengalami stres kategori sedang tetapi memiliki *emotional eating* kategori rendah masih dapat dijelaskan secara ilmiah berdasarkan penelitian terdahulu.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Al-Musharaf dan temannya yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang lebih tinggi.[13] Perbedaan hasil antarpenelitian menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda pada setiap populasi penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian mengenai *emotional eating* tidak selalu memberikan gambaran yang sama pada setiap kelompok responden. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara belum

menjadikan makanan sebagai mekanisme utama dalam menghadapi tekanan emosional.

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa pada kelompok responden dengan tingkat stres rendah, 26 responden (96,3%) memiliki perilaku *emotional eating* kategori rendah dan hanya 1 responden (3,7%) berada pada kategori sedang. Pada kelompok responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar responden juga memiliki *emotional eating* kategori rendah yaitu sebanyak 38 responden (56,7%), sedangkan 29 responden (43,3%) berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden dengan *emotional eating* kategori tinggi. Sementara itu, pada kelompok responden dengan tingkat stres tinggi, sebagian besar responden memiliki *emotional eating* kategori tinggi yaitu sebanyak 12 responden (70,6%), sedangkan 5 responden (29,4%) berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden dengan *emotional eating* kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan mayoritas responden memiliki *emotional eating* kategori rendah, distribusi perilaku *emotional eating* berubah seiring dengan meningkatnya tingkat stres. Pada kelompok responden dengan stres rendah, hampir seluruh responden memiliki *emotional eating* kategori rendah. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan stres tinggi, sebagian besar responden berada pada kategori *emotional eating* tinggi. Pola tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan terjadinya perilaku *emotional eating*.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test diperoleh nilai Exact Sig. (2-sided) = 0,000 ($p < 0,001$), yang menunjukkan adanya asosiasi yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*. Temuan ini mendukung tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh tingkat stres terhadap perilaku *emotional eating*, di mana peningkatan tingkat stres disertai dengan perubahan distribusi perilaku *emotional eating* pada responden.. Dengan demikian, hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres diikuti oleh perubahan distribusi perilaku *emotional eating*, di mana proporsi *emotional eating* kategori tinggi meningkat pada kelompok mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmah pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Rohmah menjelaskan bahwa tekanan akademik yang meningkat dapat mendorong sebagian mahasiswa menggunakan makanan, terutama makanan tinggi gula dan lemak, sebagai salah satu bentuk respons terhadap emosi negatif yang dialami.[11]

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ramadhani dan Mastuti, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan tingkat stres akademik diikuti oleh meningkatnya kecenderungan mahasiswa mengonsumsi makanan sebagai bentuk pelampiasan emosi.[48]

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Afia dan temannya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang dan lebih dari separuh responden menunjukkan perilaku *emotional eating*. Hasil analisis pada penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan *emotional eating*, sehingga semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan munculnya perilaku *emotional eating*.[14]

Selain itu, penelitian Shiddiq dan temannya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI juga menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan perilaku *emotional eating*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik sehingga lebih berisiko menggunakan makanan sebagai salah satu bentuk respons terhadap stres yang dialami.

Kesamaan hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap munculnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran.[15]

Secara fisiologis, pengaruh tingkat stres terhadap perilaku *emotional eating* dapat dijelaskan melalui aktivasi Hypothalamic–Pituitary–Adrenal (HPA) axis. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus akan melepaskan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) yang merangsang hipofisis anterior menghasilkan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH). Selanjutnya, ACTH merangsang korteks adrenal untuk menghasilkan hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol dapat meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak. Konsumsi makanan tersebut akan mengaktifkan *reward system* di otak sehingga menimbulkan rasa nyaman sementara dan mendorong individu untuk mengulangi perilaku tersebut ketika menghadapi stres berikutnya. Mekanisme ini telah dijelaskan oleh Chang dan temannya dan mendukung hasil penelitian ini, di mana proporsi *emotional eating* kategori tinggi meningkat pada kelompok responden dengan tingkat stres tinggi.[22]

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Caso dan temannya, yang menjelaskan bahwa stres akademik berhubungan dengan perubahan pola makan mahasiswa, termasuk meningkatnya kecenderungan *emotional eating*. Meskipun pada penelitian ini mayoritas responden memiliki *emotional eating* kategori rendah, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres tetap diikuti oleh perubahan distribusi *emotional eating*, terutama pada kelompok mahasiswa dengan stres tinggi.[9]

Berdasarkan seluruh hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berperan terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang dan *emotional eating* kategori rendah, hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres diikuti oleh meningkatnya proporsi *emotional eating* pada kelompok mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *emotional eating*, sehingga upaya pengelolaan stres tetap diperlukan untuk mencegah berkembangnya perilaku makan yang tidak sehat pada mahasiswa.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, yaitu:

1. Penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating*, sehingga belum memasukkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti beban akademik, kualitas tidur, aktivitas organisasi, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial.
2. Penelitian ini juga belum memasukkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku *emotional eating*, seperti indeks massa tubuh, pola makan, aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebiasaan makan.
3. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di institusi lain dengan karakteristik yang berbeda.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah dilakukan terhadap 111 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik demografis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menjadi responden penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 111 mahasiswa yang terdiri atas 37 mahasiswa per angkatan 2022,2023,2024. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki sebanyak 56 orang (50,5%) dan perempuan sebanyak 55 orang (49,5%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 43 orang (38,7%).
2. Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 67 responden (60,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 27 responden (24,3%), dan kategori tinggi sebanyak 17 responden (15,3%).
3. Distribusi frekuensi perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 64 responden (57,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 34 responden (30,6%), dan kategori tinggi sebanyak 13 responden (11,7%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui pengaturan waktu belajar yang baik, menjaga pola tidur yang cukup, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga maupun teman. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat

mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif sehingga tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan ketika menghadapi tekanan emosional.

2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Fakultas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental mahasiswa melalui kegiatan edukasi, konseling, maupun program pengelolaan stres. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan terhadap kondisi psikologis mahasiswa secara berkala agar masalah stres dapat dideteksi dan ditangani lebih dini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku tingkat stress dan *emotional eating*, seperti kualitas tidur, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pola makan, dukungan sosial, dan kondisi psikologis lainnya. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang berbeda dapat dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: A review of psychobiological processes. Annu Rev Psychol**.** 2021;72:663-688. doi:10.1146/annurev-psych-062520-122331.
2. World Health Organization. *World mental health report: Transforming mental health for all.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2022. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338. Accessed July 12,

2026.

3. Gallup. *Gallup Global Emotions Report 2022.* Washington, DC: Gallup; 2022. Available from: https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx

4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia 2023.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023. Available from: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023/. Accessed July 12, 2026.

5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia; 2018. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

6. Afshar K, Wiese B, Stiel S, Schneider N, Engel B. Perceived stress and study-related behavior and experience patterns of medical students: a cross-sectional study. BMC Med Educ. 2022;22:122. doi:10.1186/s12909-022-03182-4.

7. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. J Ilm Pendidik Pembelajaran. 2022;6(3):609–18.

8. Afrilia S. Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Psikologia**.** 2022;27(2):101-110.

9. Caso D, Guidetti M, Capasso M, Cavazza N. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. Health Psychol Open. 2020;7(2):2055102920975274. doi:10.1177/2055102920975274.

10. Chang RS, Cerit H, Hye T, Durham EL, Aizley H, Boukezzi S, et al.

Stress-induced alterations in HPA-axis reactivity and mesolimbic reward activation in individuals with emotional eating. Appetite. 2022;168:1–28.

11. Rohmah N. The stress and emotional eating behavior among students of Universitas Negeri Semarang. Nutr Food Res Dev J**.** 2022;2(1):10-18.

12. Ramadhani IR, Mastuti E. Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Bul Ris Psikol Kesehat Ment. 2022;2(1):686-692. doi:10.20473/brpkm.v2i1.36567.

13. Al-Musharaf S. Prevalence, predictors, and indicators of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. Nutrients. 2020;12(10):2923.

14. Shiddiq S, Indriati W, Ma'sum AM. The relationship of stress levels and emotional eating among YARSI University medical students class of 2020 and eating according to Islamic perspective. J Med. 2023;16(3):167-174.

15. Bakhtiar A. *Hubungan Tingkat Stres terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020* [laporan penelitian]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2020. Available from: Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (PDF). Accessed July 12, 2026

16. Widjaja S, Cahyo AD, Suseno A. Analysis of medical students at Faculty of Medicine, University of Surabaya. J Pendidik Kedokt Indones. 2022;11(3):319-326.

17. Savira Y, Marhayuni F, Widos S, Lestari SMP. Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. J Med Malahayati. 2023;7(2):627-634.

18. Hasanah M. Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. Ummul Qura. 2020;13(1):104-116.

19. Sisk LM, Gee DG. Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of developmental change. Annu Rev Dev Psychol. 2022;4:289-312.

20. Bachtiar N, Hasan ML, Andoko C. Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi, dan kualitas belajar mahasiswa. Binawan Student J. 2023;4(2):11-20.

21. Bachtiar N, Hasan MI, Andodo C. Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa. Bhamada J Ilmu dan Teknol Kesehat. 2023;14(2):11–20.

22. Nurdiansyah G, Yamin A, Amira I. Tingkat Stres Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut. J Keperawatan Komprehensif. 2020;11(1):1–14.

23. Yuliadi I. HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder. J Ilm Psikol Candrajiwa. 2021;6(1):1–22. Available from: https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/

24. Khan A, Tidman MM, Yussuffi P. A brief literature review of fatigue in lower-income countries. J Soc Polit Sci. 2024;7(3).

25. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. J Kesehat Andalas. 2020;8(1):103.

26. Deviantony F, Maharani FS, Apriliani E, Lestari IA. The relationship between academic stress and smoking frequency among university students. Heal Technol J. 2025;3(1):108-119. doi:10.53713/htechj.v3i1.300

27. Ali Z, Maakash MA, Ullah N. The effects of stress and anxiety on the academic performance of students: A cross-sectional experimental study. J Educ Res Soc Sci Rev. 2022;2(3):45-54.

28. Ladi S, A study on academic stress, anxiety, depression, resilience, and mental wellbeing among college students. Int J Res Public Rev. 2021;2(10):11-17.

29. Md. Fajlay Rubib, Md. Sefatul Islam. The effect of academic stress and mental anxiety among the students of Khulna University. Edukasia J Inov Pendidik. 2024;3(3):280-299.

30. Phillana NS, Genisa M, Heriyanto T, Kunci K. Pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua serta tinjauannya menurut pandangan Islam. JFKI. 2021;5(2):1-12.

31. Sukmawati RS. *Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Bekerja di Yogyakarta* [skripsi]. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2023. Available from: DIGILIB Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Accessed July 16, 2026.

32. Wulandari M, Mercu U, Yogyakarta B. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. J Psikol. 2021;15(2):123–30.

33. Fuadi A, Suprapti F, Pranawukir I, Taupiq T. Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. J Educ. 2023;6(1):2987–95.

34. Salsabiela AS, Putra WKY. Emotional Eating among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021. Indones J Public Heal Nutr. 2022;2(2).

35. Muhaimin IF, Puspitasari DI, Widiyaningsih EN, Hidayati L. Correlation Between Stress Levels and Eating Behavior in College Students: A study at The Faculty of Health Sciences. J Gizi Prima (Prime Nutr Journal). 2023;8(2):107.

36. Radzi KNM, Ibrahim MA, Saad N, Nazori MNM, Shamsuddin AS. Academic stress and emotional eating behaviour among IIUM students. Int

J Allied Heal Sci [Internet]. 2022;6(3):2693–701. Available from: https://journals.iium.edu.my/ijahs/index.php/IJAHS/article/view/795

37. Auliannisaa A, Wirjatmadi B. Hubungan Emotional Eating dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Media Gizi Kesmas. 2023;12(1):212–8.

38. Abouammoh N, Irfan F, Alfaris E. Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study. BMC Med Educ. 2020;20(1):1–8.

39. Fayasari A, Lestari PW. Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. AcTion Aceh Nutr J. 2022;7(2):127.

40. Sperling EL, Hulett JM, Sherwin LAB, Thompson S, Bettencourt BA. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. PLoS One [Internet]. 2023;18(10 October):1–24. Available from: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0286387

41. Hameed M, Hanif N, Hassan MA. Effect of stress on emotional eating behavior among young doctor. Int J Learn Divers Identities. 2023;30(November).

42. Alexatou O, Papadopoulou SK, Mentzelou M, Deligiannidou GE, Dakanalis A, Giaginis C. Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students: A Literature Review. Med Sci. 2025;13(2):1–26.

43. van Strien T. Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. Current diabetes reports. Curr Diab Rep. 2020;18(6).

44. Jaremka LM, Belury MA, Andridge RR, Malarkey WB, Glaser R, Christian L, et al. Interpersonal Stressors Predict Ghrelin and Leptin Levels in Women. Bone. 2020;48(10):1–7.

45. Erlena E, Intansari N, Achadiono DN, Wibawa T, Prihastari L. Indonesian Version Of The Perceived Stress Scale- 10 (IPSS): A Psychometric Properties Of The Indonesian PSS-10 in Adolescents With Obesity.

medRxiv [Preprint] [Internet]. 2025; Available from: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.02.25.25322844v1.full.pdf

46. Wijayanti RY, Fathiyah KN. Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Acta Psychologia. 2023;5(2):100-112. doi:10.21831/ap.v5i2.72049

47. Lane A, Mcgrath J, Cleary E, Guerandel A, Malone KM. Worried , weary and worn out : mixed- - method study of stress and well- - being in final- - year medical students. BMJ Open. 2020;1–9.

48. Ramadhani IR, Mastuti E. Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. 2022;16(1):38–47.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth.
Calon Responden
Di Tempat

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara:

Nama : Nadila Hafila Harahap
NPM : 2208260155

Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian skripsi dengan judul: "Pengaruh Stres terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2022."

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Mahasiswa/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi Saudara/i sangat penting untuk kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang telah disiapkan. Seluruh informasi yang Mahasiswa/i berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah. Tidak ada risiko atau sanksi apa pun jika Saudara/i memutuskan untuk tidak berpartisipasi atau berhenti sewaktu-waktu.

Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Nadila Hafila Harahap

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Responden :

NPM :

Umur :

Angkatan :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama: Nadila Hafila Harahap

NPM : 2208260155

Dengan judul penelitian: " Pengaruh Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara terhadap Perilaku Emotional Eating ."

Sebelumnya saya telah diberikan penjelasan terkait tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian ini, serta saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya untuk hal-hal yang belum dipahami dan telah mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang sudah saya berikan. Saya mengerti bahwa prosedur pengumpulan data adalah dalam bentuk pengisian kuesioner dan tidak menyebabkan efek samping apapun. Oleh karena itu, saya bersedia secara sukarela menjadi responden penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari siapapun, sehingga saya bisa menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini. Saya telah mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan identitas, maupun informasi yang saya berikan.

Dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian tersebut.

Medan, ……

(……)

Lampiran 3 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda selama sebulan terakhir.

Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu:

0 : Tidak pernah

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 : Kadang-kadang (3-4 kali)

3 : Hampir sering (5-6 kali)

4 : sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya anda diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara beri tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda selama satu bulan terakhir

NO	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?					
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan “stres”?					
4	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?					
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?					

6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?					
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu Mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?					
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan segala sesuatunya?					
9	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?					
10	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?					

Sumber Erlena dkk. (2025)

Lampiran 4 Kuesioner Dutch Eating Disorder Questionnaire (DEBQ) Subskala *Emotionsl Eating*

Berikut ini merupakan keterangan lebih lanjut mengenai alternatif jawaban (skala 1 sampai 5):

1 : Tidak Pernah

2 : Jarang

3 : Kadang-kadang

4 : Sering

5 : Selalu

Selanjutnya anda diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara beri tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban

NO	PERTANYAAN	1	2	3	4	5
1	Saya melampiaskan dengan makan ketika kesal					
2	Saya makan banyak ketika sedang menganggur					
3	Saya melampiaskan dengan makan ketika putus asa					
4	Saya melampiaskan dengan makan ketika kesepian					
5	Saya melampiaskan dengan makan ketika seseorang telah mengecewakan saya					
6	Saya makan banyak ketika jengkel					
7	Saya melampiaskan dengan makan ketika terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan					
8	Saya makan banyak ketika khawatir					
9	Saya melampiaskan dengan makanMketika terjadi sesuatu yang tidak,sesuai dengan keinginan saya					

10	Saya melampiaskan dengan makan ketika ketakutan					
11	Saya melampiaskan dengan makan ketika kecewa					
12	Saya melampiaskan dengan makan ketika marah					
13	Saya melampiaskan dengan makan ketika bosan					
14	Saya melampiaskan dengan makan ketika gelisah					
15	Saya makan banyak ketika tertekan					
16	Saya makan banyak ketika sedih					

Sumber Wijayanti RY (2020)

Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian









Lampiran 6 Output SPSS

Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2022.0	37	33.3	33.3	33.3
	2023.0	37	33.3	33.3	66.7
	2024.0	37	33.3	33.3	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	56	50.5	50.5	50.5
	P	55	49.5	49.5	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.0	27	24.3	24.3	24.3
	20.0	31	27.9	27.9	52.3
	21.0	43	38.7	38.7	91.0
	22.0	10	9.0	9.0	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Distribusi Tingkat Stres

KATEGORI_STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	24.3	24.3	24.3
	Sedang	67	60.4	60.4	84.7
	Tinggi	17	15.3	15.3	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Distribusi *Emotional Eating*

KATEGORI_EE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	57.7	57.7	57.7
	Sedang	34	30.6	30.6	88.3
	Tinggi	13	11.7	11.7	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Hubungan Tingkat stress dengan *Emotional eating*

KATEGORI_STRES * KATEGORI_EE Crosstabulation

			KATEGORI_EE			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
KATEGORI_STRES	Rendah	Count	26	1	0	27
		Expected Count	15.6	8.3	3.2	27.0
		% within KATEGORI_STRES	96.3%	3.7%	0.0%	100.0%
	Sedang	Count	38	28	1	67
		Expected Count	38.6	20.5	7.8	67.0
		% within KATEGORI_STRES	56.7%	41.8%	1.5%	100.0%
	Tinggi	Count	0	5	12	17
		Expected Count	9.8	5.2	2.0	17.0
		% within KATEGORI_STRES	0.0%	29.4%	70.6%	100.0%
Total		Count	64	34	13	111
		Expected Count	64.0	34.0	13.0	111.0
		% within KATEGORI_STRES	57.7%	30.6%	11.7%	100.0%

Hasil Fisher's Exact Test

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	85.380[a]	4	.000	.000
Likelihood Ratio	77.177	4	.000	.000
Fisher's Exact Test	68.809			.000
N of Valid Cases	111			

a. 2 cells (22,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,99.

Lampiran 7 Data Mentah Penelitian

No	Angkatan	JK	Usia	PSS1	PSS2	PSS3	PSS4	PSS5	PSS6	PSS7	PSS8	PSS9	PSS10	EE1	EE2	EE3	EE4	EE5	EE6	EE7	EE8	EE9	EE10	EE11	EE12	EE13	EE14	EE15	EE16	KATEGORI_STRES	kategori EE
1	2022	L	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah
2	2022	L	21	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	5	3	5	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	1	Sedang	Sedang
3	2022	L	21	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	5	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	Sedang	Sedang
4	2022	L	21	0	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	Sedang	Rendah
5	2022	L	21	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	Sedang	Rendah
6	2022	L	21	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	Sedang	Rendah
7	2022	P	22	4	4	1	1	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	5	4	5	4	3	5	5	3	Tinggi	Tinggi
8	2022	L	21	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	Sedang	Sedang
9	2022	P	22	4	4	1	2	4	3	3	3	2	4	3	5	4	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	Tinggi	Tinggi
10	2022	L	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah

11	2022	L	21	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	5	3	5	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	1	Sedang	Sedang
12	2022	L	21	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	5	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	Sedang	Sedang
13	2022	L	21	0	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	Sedang	Rendah
14	2022	L	22	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	Sedang	Rendah
15	2022	L	21	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	Sedang	Rendah
16	2022	L	21	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	5	3	5	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	1	Sedang	Sedang
17	2022	L	21	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	5	3	5	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	1	Sedang	Sedang
18	2022	L	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah
19	2022	L	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah
20	2022	L	21	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah
21	2022	L	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	Sedang	Rendah

22	2022	P	21	4	4	1	1	3	3	3	1	2	3	5	5	2	5	5	5	4	3	4	3	2	3	2	3	4	5	Tinggi	Tinggi
23	2022	P	21	4	4	1	1	4	4	3	1	2	3	5	5	5	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	5	Tinggi	Tinggi
24	2022	P	22	4	4	1	2	4	3	3	1	1	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	5	3	5	5	5	5	5	Tinggi	Tinggi
25	2022	P	22	4	4	1	2	4	3	3	1	1	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	5	3	5	5	5	3	3	Tinggi	Tinggi
26	2022	P	22	4	4	1	2	4	3	3	1	1	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	5	5	5	Tinggi	Tinggi
27	2022	P	22	4	4	2	2	4	3	3	1	1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Tinggi
28	2022	P	21	3	4	1	2	4	2	2	2	3	0	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	5	1	Sedang	Sedang
29	2022	P	21	3	4	1	2	4	2	2	2	3	0	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	Sedang	Rendah
30	2022	P	21	4	4	1	2	4	4	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	4	4	1	5	5	2	3	3	3	4	Tinggi	Sedang
31	2022	P	21	3	3	2	2	4	3	3	2	1	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	5	3	5	5	3	3	3	Tinggi	Tinggi
32	2022	P	21	3	3	2	2	4	3	3	2	1	4	3	5	4	2	2	3	4	5	5	5	3	3	5	3	3	3	Tinggi	Tinggi

33	2022	P	22	4	4	1	2	4	4	3	4	3	2	5	3	4	3	2	3	2	4	5	5	4	5	5	5	1	1	Tinggi	Tinggi
34	2022	P	21	1	3	1	2	4	2	2	2	3	0	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	Sedang	Rendah
35	2022	P	21	2	3	1	1	2	2	3	2	2	3	5	4	2	5	5	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	Sedang	Tinggi
36	2022	P	21	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	Sedang	Sedang
37	2022	P	22	4	4	1	2	4	3	3	1	1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Tinggi
38	2023	P	20	2	3	3	2	2	1	0	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1`	2	2	4	2	2	2	Sedang	Rendah
39	2023	P	20	4	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	2	Sedang	Sedang
40	2023	P	20	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	1	4	5	1	Sedang	Sedang
41	2023	P	20	2	1	2	4	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Sedang	Rendah
42	2023	L	20	2	1	3	4	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
43	2023	L	20	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	3	Sedang	Sedang

44	2023	L	20	2	1	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	Sedang	Sedang
45	2023	L	20	2	2	2	4	3	1	3	3	3	1	3	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	Sedang	Rendah
46	2023	P	21	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	1	4	4	5	4	4	4	4	4	3	Sedang	Sedang
47	2023	P	20	3	1	2	4	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	5	5	5	5	5	4	2	Sedang	Sedang
48	2023	L	21	2	1	3	4	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
49	2023	L	20	2	1	3	4	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
50	2023	L	20	4	1	4	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Sedang	Rendah
51	2023	L	20	2	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	Sedang	Rendah
52	2023	L	20	2	1	4	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	Sedang	Sedang
53	2023	L	21	2	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	Sedang	Rendah
54	2023	L	20	2	1	4	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	Sedang	Sedang

55	2023	L	21	1	1	4	3	1	2	2	1	4	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	Sedang	Rendah
56	2023	L	20	1	1	4	3	1	1	1	1	4	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	Rendah	Rendah
57	2023	L	20	2	1	4	3	3	2	2	1	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	4	5	3	2	2	3	2	Sedang	Sedang
58	2023	L	21	1	1	4	3	1	1	2	1	4	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	Rendah	Rendah
59	2023	L	20	1	2	4	4	2	1	2	1	3	1	3	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	Rendah	Rendah
60	2023	L	20	2	2	4	4	2	1	1	3	2	1	3	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	Rendah	Rendah
61	2023	L	21	2	2	4	3	3	1	3	3	3	1	3	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	Sedang	Rendah
62	2023	P	20	4	2	2	3	3	2	3	3	4	1	2	5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	2	Sedang	Sedang
63	2023	P	21	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1	2	5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	2	Sedang	Sedang
64	2023	P	21	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1	2	5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	2	Sedang	Sedang
65	2023	P	21	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	1	4	5	1	Sedang	Sedang

66	2023	P	20	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	1	4	5	1	Sedang	Sedang
67	2023	P	21	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	1	4	5	1	Sedang	Sedang
68	2023	P	20	4	4	2	2	4	3	3	2	2	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Sedang
69	2023	P	21	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Sedang
70	2023	P	21	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Sedang
71	2023	P	21	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Sedang	Sedang
72	2023	P	21	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	5	4	2	2	3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	3	Tinggi	Sedang
73	2023	P	21	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Sedang	Rendah
74	2023	P	21	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Sedang	Rendah
75	2024	P	19	2	2	3	3	3	3	1	3	3	1	5	4	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	Sedang	Rendah
76	2024	L	19	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah

77	2024	L	19	1	2	3	3	4	1	2	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Sedang	Rendah
78	2024	L	19	2	3	2	4	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Sedang	Rendah
79	2024	P	19	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	Sedang	Rendah
80	2024	P	20	2	2	4	3	2	2	2	4	3	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	Rendah	Rendah
81	2024	P	20	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	4	2	4	2	2	2	2	Sedang	Rendah
82	2024	L	19	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah
83	2024	L	19	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah
84	2024	L	19	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah
85	2024	L	20	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah
86	2024	L	20	1	1	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	Rendah	Rendah
87	2024	L	19	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Sedang	Rendah

88	2024	L	20	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Sedang	Rendah
89	2024	L	20	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Sedang	Rendah
90	2024	L	19	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Sedang	Rendah
91	2024	L	19	1	1	2	4	2	1	0	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Rendah	Rendah
92	2024	L	19	1	1	3	4	2	1	0	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	Rendah	Rendah
93	2024	L	19	1	1	3	3	2	1	0	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
94	2024	L	19	1	1	3	3	2	1	0	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
95	2024	L	19	1	1	3	3	1	1	0	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
96	2024	L	19	1	1	3	3	1	1	0	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
97	2024	L	19	1	2	3	3	1	1	0	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Rendah	Rendah
98	2024	P	19	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	5	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	Sedang	Rendah

99	2024	P	19	1	2	3	3	2	2	0	4	3	1	5	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	1	1	2	2	Rendah	Sedang
100	2024	P	19	4	4	3	3	3	2	0	4	3	1	5	2	3	3	3	2	2	4	3	4	2	1	1	1	2	2	Sedang	Sedang
101	2024	P	19	3	3	3	3	2	2	2	4	3	0	2	2	1	1	1	1	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	Sedang	Sedang
102	2024	P	20	3	3	3	3	3	3	0	4	3	2	2	2	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	Sedang	Sedang
103	2024	P	20	1	2	3	1	3	3	0	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	Sedang	Rendah
104	2024	P	20	1	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Sedang	Rendah
105	2024	P	19	1	2	3	3	2	2	2	4	3	0	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	Rendah	Rendah
106	2024	P	19	1	2	3	4	3	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	Rendah	Rendah
107	2024	P	19	1	3	3	4	2	1	2	4	3	0	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	Rendah	Rendah
###	2024	P	19	1	2	3	4	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	Rendah	Rendah
109	2024	P	19	1	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	Sedang	Rendah

110	2024	P	19	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	Sedang	Rendah
111	2024	P	20	1	2	3	3	1	2	1	2	3	0	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	Rendah	Rendah

Lampiran 8 Ethical Clearance

UMSU

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE AND HELATH SCIENCES UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 22/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama
Principal in investigator : **Nadila Hafila Harahap**

Nama Institusi
Name of the Instutution : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Faculty of Medicine and Health Sciences University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Tittle

"PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL EATING"

"THE EFFECT OF STRESS ON STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA ON EMOTIONAL EATING BEHAVIOR"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan,yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016.Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declarated to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards,1)Social Values,2)Scentific Values,3)Equitable Assesment and Benefits,4)Risks,5)Persuasion / Exploitation,6) Confidentiality and Privacy,and 7)Informed Consent,refering to the 2016 CIOMS Guadelines.This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 November 2025 sampai dengan tanggal 18 November 2026
The declaration of ethics applies during the periode November 18 ,2025 until November 18 , 2026

Medan, 18 November 2025
Ketua

Assoc. Prof.Dr.dr.Nurfadly,MKT

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
https://fk.umsu.ac.id fk@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor :2076 /II.3.AU/UMSU-08/F/2025
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 28 Jumadil Awal 1447 H
19 November 2025 M

Kepada : Yth. **Prodi Pendidikan Dokter FKIK UMSU**
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FKIK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Nadila Hafila Harahap
NPM : 2208260137
Semester : VII (tujuh)
Fakultas : Kedokteran
Jurusan : Pendidikan Dokter
Judul : Pengaruh Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Terhadap Perilaku Emotional Eating

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan

dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THTBKL,Sub.sp.Rino(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan :
1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FKIK UMSU
3. Pertinggal

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
https://fk.umsu.ac.id fk@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU

Nama : **NADILA HAFILA HARAHAP**

NPM : 2208260155

Program Studi : Pendidikan Dokter

Judul Proposal : Pengaruh Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Terhadap Perilaku Emotional Eating

Menyatakan bahwa mahasiswa/i yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian di FKIK UMSU

Medan,25 Juni 2026

Ketua Prodi Pendidikan Kedokteran

dr. Desi Isnayanti,M.Pd.Ked

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 12 Artikel Ilmiah

PENGARUH STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL EATING

Nadila Hafila Harahap[1], Anandhika Dwijaya[2], Nanda Sari Nuralita[3], Yulia Afrina Nasution

[1]Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia
[2]Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia
[3]Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia
Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email :
Anandhikadwijaya@umsu.ac.id; harahapnadila@gmail.com;
nandasari@umsu.ac.id; yuliaafrina@umsu.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres merupakan kondisi yang dapat memengaruhi respons psikologis dan perilaku individu, termasuk perilaku makan. Pada mahasiswa kedokteran, tuntutan akademik dapat menjadi salah satu sumber stres yang berpotensi memengaruhi perilaku emotional eating. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 111 mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih menggunakan proportional sampling. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), sedangkan emotional eating diukur menggunakan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) subskala Emotional Eating. Analisis dilakukan menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 67 orang (60,4%) dan emotional eating rendah sebanyak 64 orang (57,7%). Pada responden dengan stres rendah, 26 orang (96,3%) memiliki emotional eating rendah, sedangkan pada responden dengan stres tinggi, 12 orang (70,6%) memiliki emotional eating tinggi. Hasil Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan $p<0,001$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata kunci: *Emotional eating*; Mahasiswa kedokteran; Stres; Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

ABSTRACT

Introduction: *Stress is a condition that can affect psychological responses and individual behavior, including eating behavior. Among medical students, academic demands can be one of the sources of stress that may influence emotional eating behavior.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the effect of stress on emotional eating behavior among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.* ***Methods:*** *This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 111 students from the 2022, 2023, and 2024 cohorts selected using proportional sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), while emotional eating was measured using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) Emotional Eating subscale. Data were analyzed using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test.* ***Results:*** *Most respondents had a moderate level of stress, with 67 students (60.4%), while 64 students (57.7%) had a low level of emotional eating. Among respondents with low stress, 26 students (96.3%) had low emotional eating, whereas among respondents with high stress, 12 students (70.6%) had high emotional eating. The Fisher-Freeman-Halton Exact Test showed $p<0.001$.* ***Conclusion:*** *There was a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.*

Keywords: *Emotional eating; Medical students; Stress; Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasinya, sehingga memicu berbagai perubahan biologis maupun perilaku.[1] Laporan *World Mental Health Report* dari World Health Organization mencatat bahwa lebih dari 70% populasi global pernah mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan.[2] Di kawasan Asia, sekitar 190 juta orang mengalami peningkatan tekanan emosional yang dipengaruhi oleh perubahan sosial, ekonomi, dan gaya hidup yang semakin kompleks.[3] Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan adanya masalah kesehatan mental pada kelompok remaja dan dewasa muda. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang erat kaitannya dengan stres berkepanjangan.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres karena menghadapi berbagai tuntutan, seperti tekanan akademik, beban tugas, persaingan, dan ketidakpastian masa depan. Pada mahasiswa kedokteran, tuntutan tersebut dapat semakin besar karena beban pendidikan yang tinggi. Penelitian Afshar dan rekannya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang tinggi selama menjalani pendidikan, dengan 68,5% mahasiswa menunjukkan pola perilaku belajar

yang berisiko, yang terdiri atas 38,9% pola *overexertion* dan 29,6% *burnout*. Studi global juga melaporkan prevalensi stres akademik mahasiswa sebesar 38–71%, sedangkan di Indonesia berkisar antara 36,7–71,6%. Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan menemukan bahwa 61,5% responden mengalami stres sedang hingga berat yang berkaitan dengan penyusunan tugas akhir, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian lain pada kelompok dewasa juga menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kondisi fisik dan metabolik, sehingga stres perlu diperhatikan sebagai bagian dari kesehatan secara menyeluruh.

Stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk pola makan. Secara biologis, stres mengaktivasi *hypothalamic–pituitary–adrenal axis* (HPA-axis) sehingga meningkatkan sekresi kortisol yang dapat memengaruhi nafsu makan dan preferensi terhadap makanan. Secara psikologis, stres juga dapat memengaruhi regulasi emosi sehingga individu cenderung menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional. Penelitian Caso dan rekannya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat.[1] Penelitian Chang dan rekannya juga menunjukkan adanya perubahan reaktivitas HPA-axis dan aktivasi sistem *reward* mesolimbik pada individu dengan *emotional eating*.[11] Penelitian Nuralita menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang berkaitan dengan stres juga dapat disertai perubahan kadar kortisol dan efek metabolik tubuh.[12]

Emotional eating merupakan kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi, terutama emosi negatif, bukan semata-mata karena rasa lapar fisiologis. Penelitian Rohmah pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres sedang hingga berat lebih sering melakukan *emotional eating*.[13] Penelitian Ramadhani dan Mastuti juga menemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa, dengan kecenderungan *emotional eating* yang meningkat seiring meningkatnya tingkat stres.[1] Penelitian Afia dan rekannya pada 98 mahasiswa di wilayah Jabodetabek menemukan bahwa 70,4% responden mengalami stres sedang dan 52% menunjukkan perilaku *emotional eating*, dengan hubungan positif yang bermakna antara kedua variabel tersebut ($p=0,04$; $r=0,21$).[1]

Penelitian pada 138 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* ($p=0,003$; $r=0,254$).[1] Namun, penelitian serupa yang secara khusus dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara belum ditemukan dalam penelitian yang digunakan sebagai dasar skripsi ini. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan

antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Pendekatan *cross-sectional* digunakan karena data penelitian dikumpulkan pada satu waktu tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Pengumpulan data dilakukan pada mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024. Sampel penelitian terdiri dari 111 mahasiswa, dengan masing-masing angkatan berjumlah 37 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional stratified sampling*.

Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) versi Bahasa Indonesia.[1] Perilaku *emotional eating* diukur menggunakan subskala *Emotional Eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).[1]

Data yang diperoleh diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat stres dan *emotional eating*. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*. Karena terdapat sel dengan *expected count* kurang dari 5, analisis hubungan dilakukan menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test.

HASIL

Berdasarkan data penelitian, jumlah responden mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 111 orang. Responden terdiri dari mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan jumlah masing-masing 37 orang (33,3%). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) subskala *Emotional Eating* untuk mengukur perilaku *emotional eating*. Data selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat untuk mengetahui distribusi karakteristik responden, tingkat stres, perilaku *emotional eating*, serta hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*.

1. Karakteristik Demografi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi angkatan, usia, dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Karakteristik		
Angkatan		
2022		
2023		
2024		
Usia (tahun)		
19		
20		
21		
22		
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Total		

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 111 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Berdasarkan angkatan, masing-masing angkatan 2022, 2023, dan 2024 berjumlah 37 responden (33,3%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 43 responden (38,7%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 31 responden (27,9%), usia 19 tahun

sebanyak 27 responden (24,3%), dan usia 22 tahun sebanyak 10 responden (9,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56 orang (50,5%) dan perempuan sebanyak 55 orang (49,5%).

2. Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Distribusi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dapat dilihat pada Tabel 2.

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentas (%)
Rendah	27	24,3
Sedang	67	60,4
Tinggi	17	15,3
Total	111	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 67 orang (60,4%). Responden dengan tingkat stres rendah sebanyak 27 orang (24,3%), sedangkan responden dengan tingkat stres tinggi sebanyak 17 orang (15,3%).

3. Distribusi Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Distribusi emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dapat dilihat pada Tabel 3.

Emotional Eating	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**
Rendah	64	57,7
Sedang	34	30,6
Tinggi	13	11,7
Total	111	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki perilaku *emotional eating* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 64 orang (57,7%). Responden dengan kategori sedang sebanyak 34 orang (30,6%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 13 orang (11,7%).

4. Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMSU dianalisis

menggunakan uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test. Hasil analisis hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tingkat Stres	**Emotional Eating Rendah n (%)**	**Emotional Eating Sedang n (%)**	**Emotional Eating Tinggi n (%)**	**Tota n (%**	**p-val**
Rendah	26 (96,3)	1 (3,7)	0 (0,0)	27 (	
Sedang	38 (56,7)	28 (41,8)	1 (1,5)	67 (	**0,0**
Tinggi	0 (0,0)	5 (29,4)	12 (70,6)	17 (	
Total	64	34	13	111	

Berdasarkan Tabel 4, pada responden dengan tingkat stres rendah, sebagian besar memiliki perilaku *emotional eating* rendah yaitu sebanyak 26 orang (23,4%). Pada responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar memiliki perilaku *emotional eating* rendah yaitu sebanyak 38 orang (34,2%), diikuti kategori sedang sebanyak 28 orang (25,2%). Sementara itu, pada responden dengan tingkat stres tinggi, sebagian besar memiliki perilaku *emotional eating* tinggi yaitu sebanyak 12 orang (10,8%). Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 111 mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang terdiri atas mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 43 orang (38,7%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 56 orang (50,5%) dan perempuan sebanyak 55 orang (49,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang, yaitu sebanyak 67 responden (60,4%), sedangkan 27 responden (24,3%) mengalami stres kategori rendah dan 17 responden (15,3%) mengalami stres kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan selama menjalani pendidikan kedokteran, tetapi tekanan yang dialami mayoritas responden masih berada pada kategori sedang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lane dan temannya pada 161 mahasiswa kedokteran di University College Dublin yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang, yaitu 55,9%, sedangkan 34,8% mengalami stres rendah dan 9,3% mengalami stres tinggi. [1] Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa stres kategori sedang merupakan kondisi yang cukup umum ditemukan pada mahasiswa kedokteran, yang dapat berkaitan dengan beban akademik dan tuntutan pendidikan kedokteran.

Berdasarkan perilaku *emotional eating*, sebagian besar responden berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 64 orang (57,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 34 orang (30,6%) dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (11,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang, tidak seluruh mahasiswa menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang tinggi. Respons individu terhadap stres dapat berbeda sehingga *emotional eating* bukan merupakan satu-satunya bentuk respons yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan akademik. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Al-Musharaf dan rekannya yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi

cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang lebih tinggi.[2] Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor pada masing-masing populasi penelitian.

Berdasarkan tabulasi silang, pada kelompok responden dengan tingkat stres rendah, sebagian besar memiliki *emotional eating* kategori rendah yaitu sebanyak 26 responden (96,3%). Pada kelompok stres sedang, sebagian besar juga memiliki *emotional eating* kategori rendah yaitu sebanyak 38 responden (56,7%), sedangkan pada kelompok stres tinggi, sebagian besar responden memiliki *emotional eating* kategori tinggi yaitu sebanyak 12 responden (70,6%). Pola tersebut menunjukkan adanya perubahan distribusi *emotional eating* seiring dengan meningkatnya tingkat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan munculnya perilaku *emotional eating*.

Hasil analisis menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan nilai $p<0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmah pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah.[13] Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ramadhani dan Mastuti yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.[1] Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tekanan psikologis dapat berkaitan dengan perubahan perilaku makan pada sebagian mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah dilakukan terhadap 111 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik demografis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menjadi responden penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 111 mahasiswa yang terdiri atas 37 mahasiswa per angkatan 2022,2023,2024. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki sebanyak 56 orang (50,5%) dan perempuan sebanyak 55 orang (49,5%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 43 orang (38,7%).
2. Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 67 responden (60,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 27 responden

(24,3%), dan kategori tinggi sebanyak 17 responden (15,3%).

3. Distribusi frekuensi perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 64 responden (57,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 34 responden (30,6%), dan kategori tinggi sebanyak 13 responden (11,7%).

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test diperoleh nilai p = 0,000 (p < 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

1. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: A review of psychobiological processes. Annu Rev Psychol**.** 2021;72:663-688. doi:10.1146/annurev-psych-062520-122331.

2. World Health Organization. *World mental health report: Transforming mental health for all.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2022. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338. Accessed July 12, 2026.

3. Gallup. *Gallup Global Emotions Report 2022.* Washington, DC: Gallup; 2022. Available from: https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx

4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia 2023.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023. Available from: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023/. Accessed July 12, 2026.

5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia; 2018. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

6. Afshar K, Wiese B, Stiel S, Schneider N, Engel B. Perceived stress and study-related behavior and experience patterns of medical students: a cross-sectional study. BMC Med Educ. 2022;22:122. doi:10.1186/s12909-022-03182-4.

7. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. J Ilm Pendidik Pembelajaran. 2022;6(3):609–18. .

8. Nasution SA. *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.* Medan: Universitas Medan Area; 2022.

9. Nopa I, Nasution YA, Nuralita NS, Sari MT, Siregar PP. Hubungan antara tingkat stres dan indeks massa tubuh pada perawat. *J Ilmu Keperawatan Komunitas.* 2022;5(2):77-81. doi:10.32584/jikk.v5i2.1670.

10. Caso D, Guidetti M, Capasso

M, Cavazza N. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. Health Psychol Open. 2020;7(2):2055102920975274. doi:10.1177/2055102920975274.
11. Chang RS, Cerit H, Hye T, Durham EL, Aizley H, Boukezzi S, et al. Stress-induced alterations in HPA-axis reactivity and mesolimbic reward activation in individuals with emotional eating. Appetite. 2022;168:1–28.
12. Nuralita NS. Hubungan efek metabolik dan hormon kortisol terhadap pasien gangguan ansietas yang berobat di Poli Psikiatri RS Madani Medan. *Maj Kedokt Andalas.* 2023;46(4):886-893. doi:10.25077/mka.v46.i6.p886-893.2023.
13. Rohmah N. The stress and emotional eating behavior among students of Universitas Negeri Semarang. Nutr Food Res Dev J**.** 2022;2(1):10-18.
14. Ramadhani IR, Mastuti E. Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Bul Ris Psikol Kesehat Ment. 2022;2(1):686-692. doi:10.20473/brpkm.v2i1.36567.
15. Afia D, Dwiriani CM, Dina RA. Stress levels, emotional eating, snacking habits, and nutrient intake among college students during the COVID-19 pandemic. *J Gizi Pangan.* 2023;18(Suppl 1):14-15. doi:10.25182/jgp.2023.18.Supp.1.14-15.
16. Shiddiq S, Indriarti W, Ma'sum A. The relationship of stress levels and emotional eating on YARSI University Medical Faculty students class of 2020 and the review according to Islamic perspective. *Junior Medical Journal.* 2023;1(6):637-644. doi:10.33476/jmj.v1i6.3088.
17. **17.** Erlena E, Nurjannah I, Achadiono DN, Wibawa T, Prihastari L. Indonesian version of the Perceived Stress Scale-10 (IPSS): a psychometric properties of the Indonesian PSS-10 in adolescents with obesity. *medRxiv* [Preprint]. 2025. doi:10.1101/2025.02.25.25322844.
18. Wijayanti RY, Fathiyah KN. Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychol.* 2024;5(2):100-112. doi:10.21831/ap.v5i2.72049.
19. Lane A, McGrath J, Cleary E, Guerandel A, Malone KM. Worried, weary and worn out: mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students. *BMJ Open.* 2020;10:e040245. doi:10.1136/bmjopen-2020-040245.
20. Al-Musharaf S. Prevalence, predictors, and indicators of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients.* 2020;12(10):2923. doi:10.3390/nu12102923.