

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN ASUPAN GULA DARI MINUMAN MANIS KEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA (KAMPUS KETINTANG)

Putri Novianti¹, Rahayu Dewi Soeyono²

^{1,2}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

Email: putrinovianti.20029@gmail.com¹

Abstrak

Latar Belakang: Stres merupakan gangguan mental emosional yang terjadi akibat adanya perubahan dan tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Stres merupakan salah satu pemicu terjadinya *emotional eating* dan perubahan tingkat asupan gula. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (kampus ketintang). **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian terdiri dari 103 mahasiswa yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS), *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), dan form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data yang telah diperoleh diolah dengan uji korelasi *Rank Spearman*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa 39,92% mahasiswa mengalami stres ringan, 62,13% mahasiswa mengalami *emotional eating* ringan, dan 58,25% mahasiswa memiliki asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori cukup. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan asupan gula dari minuman manis kemasan ($p>0.05$; $r=-0.057$), sedangkan *emotional eating* memiliki hubungan dengan asupan gula dari minuman manis kemasan ($p<0.05$; $r=0.205$). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengonsumsi minuman manis kemasan dalam jumlah rendah, sebaliknya mahasiswa yang mengalami *emotional eating* kategori berat mengonsumsi lebih banyak minuman manis kemasan. Berdasarkan temuan pada penelitian ini, diharapkan adanya edukasi kepada mahasiswa tentang bahaya mengonsumsi

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

minuman manis kemasan secara berlebihan sebagai bentuk *coping* ketika sedang mengalami *emotional eating*, karena kandungan gula yang tinggi dalam minuman manis kemasan berisiko menimbulkan masalah kesehatan dimasa depan.

Kata Kunci: Mahasiswa, tingkat stres, *emotional eating*, asupan gula, minuman manis kemasan.

Abstract

Background: Stress is an emotional mental disturbance that occurs due to changes and pressures, both physically and psychologically. One age group that is vulnerable to experiencing stress is students aged 18-25 years. Stress is one of the triggers for emotional eating and changes in sugar intake. **Aim:** This study aims to determine the relationship between stress levels and emotional eating with sugar intake from packaged sweet drinks among students at the State University of Surabaya (Ketintang campus). **Method:** This study is a correlational research with a cross-sectional design. The respondents consisted of 103, selected using purposive sampling. Data was collected using the Kessler Psychological Distress Scale (KPDS), Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), and the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that 35.92% of students experienced mild stress, 62.13% exhibited mild emotional eating, and 58.25% had a sufficient intake of sugar from packaged sweet drinks. Stress levels were not related to sugar intake from packaged sweet drinks ($p>0.05$, $r=-0.57$), while emotional eating was related to sugar intake from packaged sweet drinks ($p<0.05$; $r=0.205$). **Results:** The results showed that 35.92% of students experienced mild stress, 62.13% exhibited mild emotional eating, and 58.25% had a sufficient intake of sugar from packaged sweet drinks. Stress levels were not related to sugar intake from packaged sweet drinks ($p>0.05$, $r=-0.57$), while emotional eating was related to sugar intake from packaged sweet drinks ($p<0.05$; $r=0.205$). Students with high stress levels tend to consume packaged sweet drinks in lower amounts, while those experiencing severe emotional eating consume more packaged sweet drinks. Based on the findings of this study, it is hoped that there will be education for students about the dangers of consuming packaged sweet drinks excessively as a form of coping during emotional eating, as the high sugar content in these drinks poses a risk of health issues in the future.

Keywords: Students, stress levels, emotional eating, sugar, sweet beverages.

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional yang terjadi akibat adanya perubahan dan tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Stres didefinisikan sebagai bentuk respon tubuh terhadap adanya stresor. Hans Selye dalam Bienertova-Vasku dkk (2020) menyatakan bahwa stres dapat dikategorikan menjadi 2 jenis yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* dianggap sebagai stres yang dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan suatu hal sehingga memberikan dampak positif. Lain halnya dengan *distress* yang cenderung menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Gejala stres meliputi kecemasan, rasa depresi, timbulnya rasa lelah, adanya keinginan untuk terus bergerak, dan munculnya perasaan tidak berharga. Umumnya hal ini disebabkan oleh perubahan yang ada pada ekspektasi dan sosial yang membuat individu kesulitan beradaptasi. (Kessler dkk, 2002).

Stres dapat dialami oleh siapapun, salah satu kelompok usia yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2019) menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres mencapai 36,7% - 71,6%. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan perubahan hormonal (Kazakou dkk, 2023). Peningkatan kadar hormon kortisol yang dihasilkan oleh kelenjar *adrenal* dapat menyebabkan peningkatan hormon *ghrelin*. Kondisi ini memicu munculnya keinginan untuk mengonsumsi makanan atau minuman manis (Hyldelund dkk, 2022). Namun, menurut Wijayanti (2019) dan Syarofi dan Muniroh (2020) sebagian individu mengalami penurunan nafsu makan ketika stres. Hal inilah yang menyebabkan stres dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku makan khususnya *emotional eating*.

Emotional eating merupakan suatu kondisi yang menyebabkan individu memiliki keinginan untuk makan akibat adanya dorongan emosi (Fraysn dkk, 2018). Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab umum terjadinya *emotional eating*. Perasaan depresi, cemas, dan kondisi stres adalah bentuk emosi negatif yang dapat memicu *emotional eating*. Tubuh menggunakan makan sebagai salah satu bentuk *coping* untuk beradaptasi dengan kondisi stres. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Airlangga, tingkat stres memiliki hubungan dimana semakin tinggi tingkat stres makan akan semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *emotional eating* (Ramadhani dan Mastuti, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prevalensi *emotional eating* di kalangan mahasiswa masih cukup tinggi, sebanyak 69,3% mahasiswa yang tersebar di 31 provinsi mengalami *emotional eating* (Fayasari dan Lestari, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Gryzela dan Ariana, 2021) menunjukkan bahwa dari 198 mahasiswa perempuan dalam rentang usia 21-22 tahun, sebanyak 37,88% diantaranya mengalami *emotional eating* kategori sedang, 24,24% mengalami *emotional eating* kategori tinggi, dan 6,06% mengalami *emotional eating* dengan kategori sangat tinggi.

Kehidupan mahasiswa di kampus khususnya Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) tidak lepas dari tuntutan dan tanggung jawab di lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Hal ini tentunya akan menyebabkan timbulnya beragam respon baik positif ataupun negatif pada fisik dan psikologis mahasiswa. Apabila tidak memiliki pengendalian diri yang baik, mahasiswa akan rentan mengalami stres serta dapat mempengaruhi berbagai aspek termasuk

perilaku makan *emotional eating*. berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, 5 dari 10 mahasiswa merasa stres akibat tugas dan tuntutan perkuliahan serta hal-hal lain diluar kampus. Selain itu, pada sebagian responden kondisi stres yang dialami juga membuat mereka ingin mengonsumsi sesuatu yang manis bahkan dalam frekuensi lebih dari 1 kali per hari. Salah satu kelompok makanan atau minuman manis yang paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) adalah minuman manis kemasan atau minuman yang mengandung bahan pemanis berkalori. Hal ini dikarenakan minuman manis kemasan memiliki rasa yang enak dan mudah untuk didapatkan. Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Hubungan Tingkat Stres dan *Emotional Eating* dengan Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya melalui pengambilan sampel atau data-data responden yang dilakukan sekaligus dalam satu waktu yang sama. Penelitian dilakukan pada bulan April – Juli 2024 secara *offline* di lingkup Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). Subyek penelitian ini adalah 103 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) jenjang S1, berusia 18-25 tahun, mengonsumsi minuman manis kemasan dalam kurun waktu satu bulan terakhir, dan bersedia menjadi subyek penelitian. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa disabilitas dan mahasiswa yang memiliki alergi terhadap konsumsi gula. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS), *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), dan form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Penelitian ini telah lulus uji etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga nomor 1179/HRECC.FODM/X/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang terlibat dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) yang mengonsumsi minuman manis kemasan dalam jangka waktu 1 bulan terakhir. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, didapatkan data-data karakteristik yang menjelaskan tentang profil responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	76	73.8%
Laki - Laki	27	26.2%

Karakteristik	n	%
Jumlah	103	100%
Usia (Tahun)		
18	9	8.7%
19	31	31.01%
20	38	36.9%
21	11	10.7%
22	7	6.8%
23	4	3.9%
25	3	2.9%
Jumlah	103	100%
Tempat Tinggal		
Bersama Keluarga	36	35%
Kos	67	65%
Jumlah	103	100%
Uang Saku Bulanan		
< Rp. 500.000	26	25.2%
RP. 500.001 – Rp. 1.000.000	44	42.7%
Rp. 1.000.001 – Rp. 2.000.000	25	24.3%
> Rp. 2.000.000	8	7.8%
Jumlah	103	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden adalah perempuan 76 (73.8%) dan laki – laki 27 (26.2%) yang memiliki rentang usia 18 sampai 25 tahun dengan persentase usia 18 tahun (8.7%), 19 tahun (31.01%), 20 tahun (36.9%), 21 tahun (10.7%), 22 tahun (6.8%), 23 tahun (3.9%), dan 25 tahun (2.9%) dengan mayoritas usia responden 19 sampai 21 tahun. Sebagian responden merupakan mahasiswa dari luar kota yang tinggal rumah kos yakni sebanyak 67 (65%) dan sisanya 36 (35%) tinggal bersama keluarga. Setiap bulan, responden mendapatkan uang saku dengan rincian persentase < Rp. 500.000 (25.2%), RP. 500.001 – Rp. 1.000.000 (42.7%), Rp. 1.000.001 – Rp. 2.000.000 (24.3%), dan > Rp. 2.000.000 (7.8%) dengan mayoritas memiliki uang saku RP. 500.001 – Rp. 1.000.000.

Tabel 2 Tingkat Stres

Tingkat Stres	Tidak Stres	Ringan	Sedang	Berat	n (%)
n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
n (%)	29 (28,15%)	3 (35,92%)	21 (20,38%)	16 (15,53%)	103 (100%)

Berdasarkan Tabel 2 tingkat stres mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 29 (28,15%) responden tidak mengalami stres, 37 (35,92%) mengalami stres ringan, 21 (20,38%) mengalami stres sedang, dan 16 (15,53%) mengalami stres berat.

Table 3 Tingkat Emotional Eating

<i>Emotional eating</i> n (%)	Ringan (%)	Berat (%)	n (%)
	64 (62.13%)	39 (37.86%)	103 (100%)

Berdasarkan Tabel 3 *emotional eating* mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 64 (62,13%) responden mengalami *emotional eating* dalam kategori ringan dan 39 (37,86%) mengalami *emotional eating* berat.

Table 4 Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan

Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan	Cukup n (%)	Tinggi n (%)	Rata-Rata Asupan Gula (g)
Perempuan	47 (45,63%)	29 (28,50)	57,9
Laki-Laki	13 (12,62%)	14 (13,59%)	24,72
Jumlah (%)	60 (58,25%)	43 (41,74)	49,20

Tabel 4. menyajikan data jumlah asupan gula serta kalori yang berasal dari minuman manis kemasan yang dikonsumsi responden. Berdasarkan Tabel, diketahui bahwa sebanyak 60 (58,25%) responden memiliki asupan gula dari minuman manis dalam kategori cukup yang terdiri dari 47 (45,63%) perempuan dan 13 (12,62%) laki-laki. Sedangkan, sebanyak 43 (41,74%) responden yang terdiri dari 29 (28,50%) perempuan dan 14 (13,59%) laki-laki memiliki asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori tinggi. Hasil dari penelitian ini cenderung menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis dalam kategori tinggi lebih banyak pada responden perempuan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fahria (2022) yang menyatakan bahwa jumlah rata-rata konsumsi gula harian dari minuman manis kemasan pada responden perempuan lebih rendah dibandingkan hasil penelitian ini yakni sebesar 30,85 gram dan pada responden laki-laki cenderung lebih tinggi yaitu 36,80 gram. Penelitian Daniel dan Triyanti (2023) juga menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi gula harian dari minuman manis kemasan pada responden perempuan lebih rendah dibandingkan dan pada responden laki-laki lebih tinggi. Responden perempuan memiliki kecenderungan mengonsumsi lebih banyak minuman manis kemasan karena adanya pengaruh hormon estrogen. Hormon estrogen dapat berpengaruh terhadap reseptor lidah dan sistem saraf yang bertanggung jawab pada pemrosesan rasa. Kadar estrogen yang tidak stabil, misalnya ketika perempuan mengalami menstruasi dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa manis yang dapat menyebabkan perempuan memiliki keinginan lebih untuk mengonsumsi makanan ataupun minuman dengan rasa manis (Zhao & Zhang, 2021). Asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori tinggi banyak terjadi pada responden yang bertempat tinggal di kos (67,44%) dibandingkan

dengan responden yang tinggal bersama keluarga (32,56%). Hal ini disebabkan responden yang tinggal di kos lebih memilih mengonsumsi minuman kemasan yang mudah ditemukan dan praktis. Responden yang tinggal di kos rata-rata memiliki uang saku yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tinggal bersama keluarga. Hal tersebut tentunya juga akan berpengaruh terhadap daya beli minuman manis kemasan.

Table 5 Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Minuman Manis Kemasan

Tingkat Stres	Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan		Jumlah (%)	<i>p-value</i>	<i>Correlations Coefficient</i>
	Cukup	Lebih			
Tidak Stres	18 (17.47%)	11 (10.67%)	29 (28.15%)	0,565	-0,057
Ringan	20 (19.41%)	17 (16.50%)	37 (35.92%)		
Sedang	12 (11.65%)	9 (8.73%)	21 (20.38%)		
Berat	10 (9.70%)	6 (5.82%)	16 (15.53%)		
Jumlah (%)	60 (58.25%)	43 (41.74%)	103 (100%)		

Hasil uji statistik pada Tabel 5 diketahui bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada responden ($p = 0,565$) dengan koefisien korelasi yang bernilai negatif ($r = -0,057$), artinya kedua variabel memiliki hubungan terbalik yakni semakin tinggi tingkat stres semakin rendah jumlah asupan gula dari minuman manis kemasan yang dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 29 (28,15%) responden tidak mengalami stres dengan 18 (17,47%) responden memiliki tingkat konsumsi minuman manis kemasan dalam kategori cukup, dan 11 (11,67%) responden memiliki tingkat konsumsi minuman manis kemasan dalam kategori lebih. 37 (35,92%) responden memiliki tingkat stres ringan dengan 20 (19,41%) responden memiliki tingkat konsumsi minuman manis kemasan dalam kategori cukup dan 17 (16,50%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori lebih. 21 (20,38%) responden memiliki tingkat stres sedang dengan 12 (11,65%) diantaranya memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori cukup dan 9 (8,73%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori lebih. Pada kategori stres berat ditemukan sebanyak 16 (15,53%) responden, 10 (9,70%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori cukup dan 6 (5,82%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori lebih.

Analisis yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa tingkat stres yang dimiliki Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) tidak berhubungan dengan tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil uji statistik dengan metode *Spearman Rank* didapatkan hasil $p = ,565$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel tingkat stres dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang).

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cesar dkk, (2023) pada 632 mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan untuk pertama kalinya bahwa tingkat stres pada mahasiswa berpengaruh terhadap asupan gula khususnya yang berasal dari konsumsi minuman manis. Namun, hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Dafa dkk, (2022) tentang hubungan tingkat stres akademik dengan asupan *sugar-sweetened beverages* pada 70 mahasiswa di Kota Medan. Penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna tingkat stres dengan asupan minuman soda/sport drink, kopi, jus (dengan tambahan madu atau gula), minuman sachet, dan minuman manis lainnya. Hal tersebut dapat disebabkan faktor besar sampel penelitian dan jenis asupan minuman manis yang masih kurang. Selain itu, dapat juga berkaitan dengan tingkat dan durasi stres yang dialami responden ketika dilakukan penelitian. Tingkat stres yang cenderung rendah dan faktor berapa lama durasi stres terjadi cenderung mengaktifkan sistem simpatik adrenal dan menurunkan jumlah asupan makanan (Jacques dkk, 2019). Penelitian lain tentang stres remaja dan konsumsi minuman manis yang dilakukan oleh Mardhianasari (2022) pada 426 remaja juga merujuk pada tidak adanya korelasi signifikan antara stres dengan konsumsi minuman manis atau *sugar-sweetened beverage* dari segi frekuensi maupun jumlah kontribusi gula dan kalori.

Individu yang mengalami stres mengonsumsi lebih banyak gula daripada batas yang disarankan (asupan gula harian yang direkomendasikan WHO adalah 50 gram per hari untuk orang dewasa dengan rata-rata kebutuhan kalori harian 2000 kkal).(Pribadi, 2023). Konsumsi gula cenderung meningkat saat stres karena stres mampu memicu pelepasan hormon yang disebut *corticotropin-releasing factor* (CRF). CRF pertama kali dilepaskan ke aliran darah dari hipotalamus di otak dan mencapai kelenjar pituitari, yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Di kelenjar pituitari, CRF merangsang pelepasan hormon *adenocorticotropin* (ACTH) (Jacques, dkk, 2019). Selain itu, ACTH juga merangsang korteks adrenal untuk memproduksi glukokortikoid seperti kortikosteron dan kortikosteron (Yau & Potenza, 2013). Kortikosteron yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal dapat meningkatkan keinginan seseorang untuk makan dan minum yang memiliki cita rasa manis (Jacques, dkk, 2019).

Konsumsi sesuatu yang manis dapat mengurangi stres sebab gula dapat mempengaruhi otak untuk mengontrol tingkat stres. Kandungan gula bermanfaat menghambat sekresi kortisol atau hormon stres sehingga mengurangi perasaan cemas dan tegang yang ditimbulkan oleh kondisi stres (Jacques dkk, 2019). Namun, pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi minuman manis kemasan yang mengandung gula. Hal ini dapat disebabkan karena sumber gula tidak hanya berasal dari minuman saja, namun dapat berasal dari *snack* dan juga sumber makanan manis lainnya. Selain itu, jumlah

responden yang mayoritas perempuan juga dapat menjadi penyebab mengapa kedua variabel tersebut tidak saling berhubungan.

Table 6 Hubungan Emotional Eating dengan Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan

EE	Asupan Gula		Jumlah n (%)	p-value	Correlation Coefficient
	Cukup	Tinggi			
Ringan	39 (37,86%)	25 (24,27%)	64 (62,13%)	0,038	0,205*
Berat	21 (20,38%)	18 (17,47%)	39 (37,86%)		
Jumlah n (%)	60 (58,25%)	43 (41,74%)	103 (100%)		

Keterangan:

EE = *Emotional eating*

Hasil uji statistik pada Tabel 6 diketahui bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada responden penelitian ($p = ,038$) dengan koefisien korelasi positif ($r = ,205$) menunjukkan hubungan tingkat *emotional eating* dengan asupan gula dari minuman manis kemasan berbanding lurus yakni semakin tinggi tingkat *emotional eating* maka semakin tinggi pula asupan gula dari minuman manis kemasan. Nilai koefisien korelasi (r) 0,205 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi dalam kriteria “rendah” karena nilai koefisien korelasinya berada pada rentang 0,205 – 0,399. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat *emotional eating* ringan memiliki asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori cukup sebanyak 39 (37,86%) dan 25 (24,27%) memiliki asupan gula dari minuman manis kemasan yang termasuk dalam kategori berlebih. Pada responden dengan tingkat *emotional eating* berat, 21 (20,38%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori cukup dan 18 (17,47%) responden memiliki tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan dalam kategori berlebih.

Hasil analisis terkait hubungan *Emotional Eating* dengan asupan gula dari minuman manis kemasan merujuk pada adanya kaitan atau korelasi antar kedua variabel tersebut. Hasil ini didapatkan melalui uji statistik *Rank Spearman* yang menunjukkan $p = 0,038$ atau $< 0,05$ dengan koefisien korelasi yang termasuk dalam kategori cukup ($r = 0,205^*$). Nilai positif pada koefisien korelasi juga menunjukkan adanya hubungan positif antar variabel yakni semakin tinggi tingkat *Emotional Eating* makan semakin tinggi pula tingkat asupan gula dari minuman manis kemasan pada responden.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Ramadhani (2021) yang menyatakan adanya kecenderungan peningkatan konsumsi jenis makanan dan minuman tertentu salah satunya adalah minuman manis pada individu yang mengalami *emotional eating*. Penelitian lainnya pada responden dewasa awal juga menunjukkan hasil serupa, yakni ada hubungan antara *emotional eating* dengan peningkatan konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi kandungan gula (Arjmand dkk, 2023). Individu yang mengalami gangguan makan cenderung

lebih sensitif terhadap rasa sehingga memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman manis dibandingkan minuman lain yang lebih sehat. Sebagian individu menjadikan minuman manis sebagai sumber kenyamanan ketika sedang mengalami *emotional eating* (Mason dkk, 2023). Berdasarkan penilaian dan pengalaman yang ditanyakan langsung pada responden, keinginan mengonsumsi minuman manis kemasan pada responden di Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) dapat muncul karena minuman manis kemasan dapat memberikan perasaan nyaman dan menenangkan ketika dikonsumsi. Hal ini berkaitan dengan rasa minuman dan juga sensasi yang diperoleh ketika mengonsumsi minuman tersebut. Misalnya, individu merasa lebih tenang dan nyaman ketika mengonsumsi minuman manis kemasan dalam keadaan dingin karena memberikan sensasi segar tersendiri.

Asupan gula dari minuman manis kemasan yang lebih tinggi pada individu yang mengalami *emotional eating* juga dapat disebabkan oleh adanya emosi negatif. Ketika tubuh merasakan emosi negatif seperti perasaan sedih, kesepian, dan cemas akan mendorong tubuh melakukan *coping strategy* salah satunya melalui konsumsi makanan ataupun minuman untuk mengatasi emosi negatif yang muncul (Lazarevich dkk, 2016). *Coping strategy* ketika terjadi stres dapat di bagi menjadi 2 yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *emotional eating* termasuk dalam *emotion focused coping* yang berorientasi pada usaha untuk meredakan sementara emosi negatif yang dialami oleh individu (Andriyani, 2019).

Ketika emosi negatif tersebut muncul, individu dapat mengalami gangguan pada sistem pengaturan emosi di otak. Makanan atau minuman salah satunya yang tinggi akan kandungan gula dapat merangsang otak untuk memberikan rasa nyaman dalam jangka waktu tertentu (Jacques dkk, 2019). Sesuatu yang manis dapat berpengaruh terhadap sistem penghargaan di otak (*brain's reward*) yang terlibat memberikan rasa puas setelah konsumsi makanan ataupun minuman manis. Gula dalam minuman manis dapat merangsang pelepasan dopamin dan serotonin di otak, kedua hormon ini dapat memicu munculnya perasaan bahagia dan dapat memotivasi individu untuk mengonsumsi lebih banyak gula untuk merasakan efek yang sama (Avena dkk, 2018). Konsumsi minuman manis juga dapat dipengaruhi oleh *sweetness thresholds* atau ambang batas kemanisan. *sweetness thresholds* merupakan jumlah terkecil dari pemanis yang dapat dirasakan oleh indera perasa. *sweetness thresholds* dapat berkaitan dengan adiksi minuman manis pada individu karena dapat berpengaruh terhadap seberapa banyak gula yang dibutuhkan seseorang hingga merasakan kepuasan rasa manis (Latifah dkk, 2020). Individu dengan *sweetness thresholds* yang tinggi lebih rentan mengalami adiksi minuman manis karena mereka memerlukan kadar gula yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *sweetness thresholds* lebih rendah untuk merasakan kepuasan, ini beresiko menyebabkan peningkatan konsumsi gula (Preinfalk dkk, 2024).

Emotional eating juga berkaitan dengan hormon kortisol yang meningkat ketika terjadi stres. Kortisol dapat meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan dan minuman untuk mengurangi rasa stres sementara. Tingkat stres yang dialami individu juga dikaitkan dengan menurunnya kadar hormon serotonin dan dopamin dalam tubuh yang dapat menyebabkan kecemasan, suasana hati yang buruk dan penurunan kemampuan untuk

mengontrol diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu mengelola pola makan. (Hill dkk, 2023). Perempuan merupakan kelompok individu yang paling rentan mengalami kondisi tersebut. Perubahan suasana hati pada perempuan disebut dengan *mood swing*. *Mood swing* sering dialami perempuan saat menstruasi serta dapat menyebabkan fluktuasi hormon estrogen dan progesteron (Souza dkk, 2018). Hormon estrogen akan mengalami peningkatan sedangkan hormon progesteron mengalami penurunan. Perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan menurunnya sintesis serotonin dalam tubuh yang mempengaruhi suasana hati (Noviyanti dkk, 2021). *Mood swing* merupakan kondisi psikologis akibat fluktuasi hormon yang ditandai dengan adanya emosi berupa perasaan gelisah, mudah cemas, rasa marah, lebih sering merasa tersinggung karena hal-hal sederhana, dan kesal apabila ada hal atau tujuan yang tidak terpenuhi dengan maksimal (Wahyuningsih dkk, 2023). *Mood swing* dapat memicu peningkatan nafsu makan (Sagui-Henson dkk, 2021) serta keinginan konsumsi manis sebagai upaya *coping stress* untuk mengurangi dampak negatif yang timbul akibat perubahan suasana hati (Hashim dkk, 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta hasil dari uji statistik berkaitan dengan hubungan tingkat stres dan *emotional eating* dengan konsumsi minuman manis kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. 37 (35.92%) Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya memiliki tingkat stres dalam kategori ringan.
2. 64 (62.13%) Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya memiliki tingkat *emotional eating* dalam kategori ringan.
3. Jumlah rata-rata asupan gula dari minuman manis kemasan pada responden perempuan termasuk dalam kategori tinggi yaitu 57,9 gram dan pada responden laki-laki masih termasuk dalam ambang batas normal yaitu 24,72 gram.
4. Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) dengan ($p = 0,565$) dan koefisien korelasi yang bernilai negatif ($r = -0,057$).
5. Terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan asupan gula dari minuman manis kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang) dengan ($p = 0,038$) dan koefisien korelasi positif ($r = 0,205$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? *BioEssays*, 42(7), 1–5. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>.
- Cesar C., Jorge P., Maria D. Nicolas C., Maria e., Adriana A., Teresa G., Miriam A. (2023). Perceived Stress

- is Directly Associated with Major Consumption of Sugar-Sweetened Beverages among Public University Students. *Behav. Sci*, 13(3), 232. <https://doi.org/10.3390/bs13030232>.
- Daniel C., Triyanti. (2023). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Konsumsi Gula pada Mahasiswa NonKesehatan. *Jurnal Gizi*, 12(2), 93-100. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/13537/7506>.
- Fahria, S; Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa.*, 02(02), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/45241>.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan *emotional eating* dan *mindful eating* pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). *Emotional eating* and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional eating pada Mahasiswa Perempuan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26. <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>.
- Hashim, M. S., Obaideen, A. A., Jahrami, H. A., Radwan, H., Hamad, H. J., Owais, A. A., Alardah, L. G., Qiblawi, S., Al-Yateem, N., & Faris, M. A. E. (2019). Premenstrual Syndrome Is Associated with Dietary and Lifestyle Behaviors among University Students: A Cross-Sectional Study from Sharjah, UAE. *Nutrients*, 11(8), 1939. <https://doi.org/10.3390/nu11081939>
- Hill, D., Mark, C., Matt, B., Daryl B, O. (2023). Daily Stress and Eating Behaviors in Adolescents and Young adults: Investigating the Role of Cortisol Reactvity and Eating Styles. *Psychoneuroendocrinology*. 153, 105-106. [Htttps://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106105](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106105).
- Hyldelund, N. B., Dalgaard, V. L., Byrne, D. V., & Andersen, B. V. (2022). Why Being ‘Stressed’ Is ‘Desserts’ in Reverse—The Effect of Acute Psychosocial Stress on Food Pleasure and Food Choice. *Foods*, 11(12), 1–19. <https://doi.org/10.3390/foods11121756>.
- Jacques, A., Chaaya, N., Beecher, K., Aoun, S., Belmer, A., & Bartlett, S. (2019). Neuroscience and Biobehavioral Reviews The impact of sugar consumption on stress driven , emotional and addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 103, 178–199. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.021>
- Kazakou, P., Nicolaidis, N. C., & Chrousos, G. P. (2023). Basic Concepts and Hormonal Regulators of the Stress System. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 8–16. <https://doi.org/10.1159/000523975>.
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes, M. J., Normand, S. L. T., Manderscheid, R. W., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, 60(2), 184–189. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184>.
- Latifah E, Kusnandar, Dewi YLR. (2020). Physical Activity, Sensory Threshold of Sweetness, and Waist-to-Height Ratio (WHtR) in Adolescents. *Electron J Gen Med*. 17(5):em223. <https://doi.org/10.29333/ejgm/7886>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. del C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Mason, T., Rachel Dayag, Anna Dolgon-Krutolow. 2023.

- Emotional eating and Diet-related Self-Efficacy, Motivation, and Norms in Adolescent. *Health Behaviour Research*. 6(1). <https://doi.org/10.4148/2572>.
- Noviyanti, N. I., Gusriani, Ruqaiyah, Nasrudin A.M., Mardiana A. (2021). The Effect of Estrogen Hormone on Premenstrual Syndrome (PMS) occurrences in Teenage Girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gac Sanit*, 35(2), 571-575. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.103>.
- Preinvalk V., Kerstin S., Leonie H., Andreas D., Isabella K., Corinna M. D., Petra R., Veronika S., Gerhard E. K., Jakob P. L., Barbara L. (2024). a High Sucrose Detection Thresholds is Associated with Increased Energy Intake and Improved Post-Prandial Glucose Response Independent of the Sweetness Intensity of Isocaloric Sucrose Solutions. *Npj Metabolic Health and Disease*. 2(1). <https://doi.org/10.1038/s44324-023-00003-0>.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Social Support dengan Career Adaptability pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1444–1450. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/30893>.
- Ramadhani, N. (2021). Academic Stress Is Associated With *Emotional eating* Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>.
- Sagui-Henson, S. J., Radin, R. M., Jhaveri, K., Brewer, J. A., Cohn, M., Hartogensis, W., & Mason, A. E. (2021). Negative Mood and Food Craving Strength Among Women with Overweight: Implications for Targeting Mechanisms Using a Mindful Eating Intervention. *Mindfulness*, 12(12), 2997–3010. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01760-z>.
- Souza, L. B., Martins, K. A., Cordeiro, M. M., Rodrigues, Y. S., Rafacho, B. P. M., & Bomfim, R. A. (2018). Do Food Intake and Food Cravings Change during the Menstrual Cycle of Young Women?. A ingestão de alimentos e os desejos por comida mudam durante o ciclo menstrual das mulheres jovens?. *Revista brasileira de ginecologia e obstetricia : revista da Federacao Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetricia*, 40(11), 686–692. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1675831>.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/download/10608/9063/61411>.
- Wahyuningsih A. S., Renaldy A. A., Sutrisno. (2023). Analisis Hubungan Mood Swing terhadap Kadar Gula Sewaktu pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 429-436. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12143>.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gisi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>.
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, Vol. 38(3): hal. 255.
- Zhao, Y., & Zhang, L. (2021). The role of hormones in gender differences in sugar consumption: A review. *Appetite*, 159, 105059. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105059>.