

Hubungan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta

(*Correlation between Emotional Eating to Nutritional Status of Female Adolescent in SMAN 26 Jakarta*)

Juwita Cahaya Permana*, Dadi Hidayat Maskar, dan Khoirul Anwar

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta 12870, Indonesia

ABSTRACT

Adolescence is categorized as a vulnerable period for nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. Factors that influence nutritional status vulnerability in adolescents are increased nutritional needs, special nutritional needs, and changes in adolescent lifestyle and eating behavior. One type of inappropriate eating behavior is emotional eating. Based on previous research, emotional eating is more common in women than men. This research aimed to determine the relationship between emotional eating and the nutritional status of female adolescents at SMAN 26 Jakarta. This study used a cross-sectional design with a population of female students at SMAN 26 Jakarta. The sample for this research was 94 subjects using the purposive sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate tests, including the chi-square test. The data obtained shows that 70.2% and 66% of subjects had normal nutritional status based on IMT/U and abdominal circumference and 58.5% of subjects experienced moderate emotional eating. The results of this study showed that there was no relationship between emotional eating and nutritional status based on IMT/U or abdominal circumference (p 0.667 and 0.498).

Keywords: *emotional eating, female adolescence, nutritional status*

ABSTRAK

Masa remaja dikategorikan sebagai masa yang rentan terkena masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Faktor yang mempengaruhi kerentanan status gizi pada remaja yaitu peningkatan kebutuhan gizi, kebutuhan gizi khusus, dan perubahan gaya hidup serta perilaku makan remaja. Salah satu jenis perilaku makan yang kurang tepat, yaitu *emotional eating*. Berdasarkan penelitian terdahulu, *emotional eating* lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *emotional eating* dan status gizi remaja putri di SMAN 26 Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan populasi siswi SMAN 26 Jakarta. Sampel penelitian ini sebanyak 94 subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebesar 70,2% dan 66% subjek memiliki status gizi yang normal berdasarkan IMT/U dan lingkar perut serta 58,5% subjek mengalami *emotional eating* kategori sedang. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT/U maupun lingkar perut (p 0,667 dan 0,498).

Kata kunci: *emotional eating, remaja putri, status gizi*

*Korespondensi:

juwitacahaya44@gmail.com

Juwita Cahaya Permana

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta 12870, Indonesia

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang merupakan masa kritis perkembangan biologis, kognitif, emosional, dan psikososial (Hardinsyah & Supriasa 2016). Masa remaja dikategorikan sebagai masa yang rentan terkena masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini akan meningkatkan risiko terpaparnya penyakit menular. Oleh karena itu, status gizi pada remaja sangat penting untuk diperhatikan dikarenakan masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas, dan kinerja remaja (Kemenkes RI 2021). Selain itu, jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa terutama pada remaja putri, maka akan berdampak pada kesehatan janin yang akan dikandungnya seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), stunting, komplikasi saat melahirkan, dan menderita penyakit tidak menular (Kemenkes RI 2020).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat dari pemanfaatan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi dan merupakan indikator baik atau buruknya penyediaan makanan sehari-hari (Dwimawati 2020). Status gizi pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U), yaitu gizi kurang, gizi baik, gemuk, dan obesitas (Permenkes 2020). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13-18 tahun pada kategori gemuk dan obesitas mengalami peningkatan dari tahun 2013. Hal itu pun terjadi pada kategori kurus dan sangat kurus. Jika dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, prevalensi kategori gemuk untuk usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun pada perempuan (11,7 dan 11,4%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (10,7% dan 7,7%) (Kemenkes RI 2013; Kemenkes RI 2018a). Faktor yang mempengaruhi kerentanan status gizi pada remaja, yaitu 1) peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan psikis, 2) memiliki kebutuhan gizi khusus terkait dengan aktivitas fisik, gangguan makan, diet yang berlebihan, penggunaan alkohol dan obat-obatan, serta 3) perubahan gaya hidup dan perilaku makan remaja (Hardinsyah & Supriasa 2016).

Perilaku makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Salah

satu jenis perilaku makan yang kurang tepat, yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* adalah perilaku makan sebagai respons negatif dari perasaan emosional yang dirasakan, seperti kecemasan, kesedihan, atau kesepian yang berkaitan dengan kenaikan berat badan (Bennett *et al.* 2013; Garaulet *et al.* 2012). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *emotional eating*, yaitu stres, meredam emosi (*stuffing emotion*), kebosanan atau perasaan hampa, pengaruh sosial, dan kebiasaan makan saat masa kanak-kanak (Smith *et al.* 2018). *Emotional eating* merupakan salah satu cara pengalihan rasa ketidaknyamanan secara emosional dengan mencari kesenangan sesaat melalui makanan sehingga perasaan tersebut berkurang (Trimawati & Wakhid 2018). Namun *emotional eating* ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan, menjadi obesitas, dan masalah kesehatan secara umum (Doğan *et al.* 2011). Berdasarkan penelitian Camilleri *et al.* (2014), perempuan lebih cenderung mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi. Hal ini berkaitan dengan pengendalian yang rendah sehingga menyebabkan tekanan emosional dan menyebabkan terjadinya *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi siswi di SMAN 26 Jakarta dan diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, remaja putri dapat lebih memperhatikan perilaku makan dan status gizinya dikarenakan akan berdampak pada kesehatan janin yang akan dikandungnya. Lokasi ini dipilih dikarenakan SMAN 26 Jakarta dikelilingi dengan tempat makan yang sering dikunjungi oleh remaja seperti *café*, *coffee shop*, restoran cepat saji, dll. sehingga siswi SMAN 26 Jakarta memiliki akses yang mudah dalam menemukan tempat makan yang dapat menjadi salah satu faktor terjadinya *emotional eating*.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat layak etik dari Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan No. 115/PE/KE/FKK-UMJ/VI/2023. Penelitian dilakukan pada

bulan Juli 2023, berlokasi di wilayah Jakarta Selatan, yaitu SMAN 26 Jakarta.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria inklusi penelitian ini, meliputi: 1) Siswi SMAN 26 Jakarta, 2) Berusia 13-18 tahun, 3) Tubuh dalam kondisi sehat, 4) Bersedia mengikuti pengukuran antropometri dan menjadi subjek. Sedangkan, kriteria eksklusi penelitian ini, meliputi: 1) Subjek tidak bersedia menjadi subjek, 2) Subjek mengundurkan diri sebelum penelitian selesai, 3) Subjek sulit untuk berkomunikasi, 4) Subjek sedang puasa atau menjalani diet tertentu. Berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh subjek sebanyak 94 subjek pada penelitian ini.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data primer dan sekunder. Data primer pada penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan subjek, pengisian kuesioner, dan data pengukuran antropometri yang dilakukan pengukuran secara langsung. Data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini, yaitu data karakteristik subjek (usia, tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut) dan tingkat *emotional eating*. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan *digital* dengan tingkat ketelitian 100 g. Pengukuran lingkar perut menggunakan *metline* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.

Emotional eating diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire 33* (DEBQ-33) yang terdiri dari 33 pertanyaan, untuk menilai perilaku makan yang berbeda, yaitu: 1) *Emotional Eating* 13 item pertanyaan, 2) *External Eating* 10 item pertanyaan, dan 3) *Restrained Eating* 10 item pertanyaan (Van Strien *et al.* 1986). Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengukur perilaku makan berlebih sehingga kuesioner DEBQ yang digunakan hanya meliputi 13 item pertanyaan untuk mengukur *emotional eating* (Tabel 1).

Pertanyaan tersebut dinilai menggunakan skala Likert, yaitu 1=Tidak pernah, 2=Sesekali, 3=Kadang-kadang, 4=Sering, dan 5=Sangat sering. Kemudian nilai akan dijumlahkan, lalu

dibagi dengan jumlah pertanyaan, dan skor akan diklasifikasikan menjadi kategori rendah (skor <1,8), sedang (skor 1,8-2,6), dan tinggi (skor >2,6) (Van Strien *et al.* 1986). Sedangkan data sekunder pada penelitian ini meliputi data jumlah siswi pada SMAN 26 Jakarta yang diperoleh dari *website* Dapodik (Data Pokok Pendidikan) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud).

Tabel 1. Item pertanyaan *emotional eating*

No	Item pertanyaan DEBQ-13 (<i>Emotional Eating</i>)
1	Memiliki keinginan makan saat merasa terganggu atau kesal
2	Memiliki keinginan makan saat tidak ada yang dilakukan
3	Memiliki keinginan makan saat merasa murung atau putus asa
4	Memiliki keinginan makan saat merasa kesepian
5	Memiliki keinginan makan saat dikewakan orang lain
6	Memiliki keinginan makan saat marah
7	Memiliki keinginan makan saat sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi atau saat merasa tidak nyaman
8	Memiliki keinginan makan saat merasa cemas, khawatir atau tegang
9	Memiliki keinginan makan saat terjadi hal-hal yang bertentangan atau tidak sesuai dengan keinginan
10	Memiliki keinginan untuk makan ketika merasa ketakutan
11	Memiliki keinginan untuk makan saat merasa kecewa
12	Memiliki keinginan untuk makan saat merasa kesal atau gundah
13	Memiliki keinginan untuk makan saat sedang bosan atau gelisah

Sumber: Van Strien *et al.* (1986)

Pengolahan dan analisis data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Analisis data yang dilakukan, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk memberikan informasi karakteristik pada setiap variabel yang diteliti dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel, yaitu hubungan *emotional eating*

dengan status gizi siswi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*. Derajat kepercayaan yang digunakan, yaitu $95\%=0,05$. Hasil uji *chi-square* dapat dikatakan berhubungan jika $p\text{-value}<0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia Subjek. Usia subjek diperoleh dari kuesioner karakteristik subjek. Hasil analisis univariat terkait usia subjek menunjukkan sebagian besar subjek berusia 16-18 tahun (56,4%) dan 13-15 tahun (43,6%). Usia subjek merupakan periode usia yang sangat menantang, karena pada usia tersebut subjek yang tergolong kategori usia remaja akan mengalami masa stres akibat perubahan fisik, psikosial, dan hormonal. Keadaan ini akan membuat remaja cenderung lebih banyak mengalami emosi negatif seperti kecemasan, depresi, stress, menyakiti diri sendiri, dan gangguan makan (Rachmawati *et al.* 2019; Murdoch Childrens Research Institute (MCRI 2015)).

Emotional Eating. *Emotional eating* adalah perilaku makan sebagai respons negatif dari perasaan emosional yang dirasakan, seperti kecemasan, kesedihan, atau kesepian yang berkaitan dengan kenaikan berat badan (Bennett *et al.* 2013; Garaulet *et al.* 2012). *Emotional eating* pada penelitian ini diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire 13 (DEBQ-13)* yang dikategorikan menjadi rendah (makan lebih sedikit dari biasanya), sedang (makan dengan jumlah yang sama dengan biasanya), dan tinggi (makan lebih banyak dari biasanya) (Van Strien *et al.* 1986; Meule *et al.* 2018). Berdasarkan hasil analisis univariat mengenai *emotional eating* yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa, *emotional eating* dengan kategori sedang memiliki prevalensi tertinggi yaitu 58,5% dan prevalensi terendah pada kategori tinggi yaitu 14,9%. Hal tersebut menggambarkan bahwa subjek pada penelitian ini mengonsumsi makanan dengan jumlah yang sama dengan biasanya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *emotional eating*

Kategori	n	%
Rendah (skor <1,8)	25	26,6
Sedang (skor 1,8-2,6)	55	58,5
Tinggi (skor >2,6)	14	14,9

Status Gizi. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi normalnya (Par'i *et al.* 2017). Status gizi pada penelitian ini diukur dengan pengukuran antropometri secara langsung dengan parameter berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) serta dikategorikan menjadi *underweight*, normal, *overweight*, dan obesitas (Permenkes 2020). Tabel 3, menunjukkan bahwa sebanyak 70,2% memiliki status gizi yang normal. Hal ini sejalan dengan data Riskesdas (2018) bahwa persentase remaja putri di Jakarta Selatan dengan kategori status gizi normal merupakan kategori tertinggi dibandingkan dengan kategori status gizi lainnya, yaitu 70,55% (usia 13-15 tahun) dan 71,85% (usia 16- 18 tahun) (Kemenkes RI 2018a). Status gizi pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, yaitu pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi (Rahayu 2020).

Tabel 3. Distribusi frekuensi status gizi berdasarkan IMT/U

Kategori	n	%
<i>Underweight</i> (-3 SD s.d <-2 SD)	2	2,1
Normal (-2 SD s.d +1 SD)	66	70,2
<i>Overweight</i> (+1 SD s.d +2 SD)	17	18,1
Obesitas (>+2 SD)	9	9,6

Status gizi subjek menurut lingkar perut dikategorikan berdasarkan ambang batas yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI (2018b), yaitu wanita dapat dikatakan obesitas jika lingkar perut mencapai ≥ 80 cm. Lingkar perut yang tidak normal berhubungan dengan peningkatan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular karena lingkar pinggang menggambarkan akumulasi dari lemak visceral (Amanda dan Martini 2018). Pada penelitian ini jumlah subjek yang memiliki lingkar perut dengan kategori normal yaitu sebanyak 66% dan obesitas 34%.

Berdasarkan data status gizi yang terkumpul, data obesitas berdasarkan IMT/U lebih rendah (9,6%) dibandingkan dengan data berdasarkan lingkar perut (33,3%), hal ini dikarenakan lingkar perut hanya menggambar lemak di dalam rongga perut sedangkan IMT/U diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan sehingga kedua indikator ini dapat membantu mengidentifikasi kelebihan berat badan tidak sebanding dengan berat badan (Par'i *et al.* 2017).

Tabel 4. Hubungan *emotional eating* dengan status gizi IMT/U

<i>Emotional eating</i>	Status gizi IMT/U								Total	<i>p-value</i>
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	4,0	15	60,0	7	28,0	2	8,0	25	0,667
Sedang	1	1,8	40	72,7	9	16,4	5	9,1	55	
Tinggi	0	0,0	11	78,6	1	7,1	2	14,3	14	
Total	2	2,1	66	70,1	17	18,1	9	9,6	94	

Keterangan: Uji Chi-Square, signifikan $p < 0,05$

Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi IMT/U. Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek mengalami *emotional eating* sedang dengan status gizi normal, yaitu sebesar 72,7%. Hasil analisis menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,667$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Juzailah dan Ilmi (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan IMT/U pada remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Seseorang terkadang melampiaskan emosinya dengan cara mengkonsumsi makanan, baik itu emosi negatif maupun positif. Dalam hal ini makanan berperan sebagai “*comfort foods*”, yaitu sebagai bentuk pengobatan dari tekanan-tekanan yang tidak diinginkan (Bakara 2019).

Faktor penyebab tidak signifikannya hubungan *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada penelitian ini adalah dikarenakan subjek melampiaskan emosi negatif mereka dengan melakukan kegiatan lain selain makan (Juzailah & Ilmi 2022). Selain itu dikarenakan faktor emosional tidak cukup kuat untuk mengubah pola makan subjek sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi IMT/U, diantaranya yaitu pengetahuan gizi, kontrol orang

tua, dan teman sebaya (Wijayanti *et al.* 2019).

Lingkar Perut. Lingkar perut adalah pengukuran antropometri yang dapat menggambarkan adanya timbunan lemak di dalam rongga perut, semakin panjang lingkar perut menunjukkan bahwa semakin banyak timbunan lemak di dalam rongga perut. Oleh karena itu, pengukuran lingkar perut merupakan salah satu cara sederhana untuk menentukan terjadinya obesitas sentral (Par'i *et al.* 2017). Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,498$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan lingkar perut pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Konttinen *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *emotional eating* dengan lingkar perut. Penyebab hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Konttinen *et al.* (2019) adalah karena penelitian tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama (7 tahun) sehingga peningkatan lingkar perut dapat selalu dipantau, sedangkan penelitian ini hanya dilakukan pada satu waktu. Selain itu, lingkar perut digunakan sebagai indikator untuk mengetahui obesitas dan penyebab terjadinya obesitas itu bersifat multifaktor. Oleh karena itu, *emotional eating* tidak dapat menjadi faktor yang kuat untuk mempengaruhi terjadinya obesitas.

Tabel 8. Hubungan *emotional eating* dengan lingkar perut.

<i>Emotional eating</i>	Lingkar perut				Total	<i>p-value</i>
	Normal		Obesitas			
	n	%	n	%		
Rendah	15	60,0	10	40,0	25	0,498
Sedang	36	65,5	19	34,5	55	
Tinggi	11	78,6	3	21,4	14	
Total	62	66,0	32	34,0	94	

Keterangan: Uji Chi-Square, signifikan $p < 0,05$

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berusia 16-18 tahun dan sebesar 58,5% subjek mengalami *emotional eating* kategori sedang. Status gizi subjek berdasarkan IMT/U maupun lingkar perut, sebagian besar memiliki status gizi yang normal. Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi baik berdasarkan IMT/U maupun lingkar perut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan penulis dalam menyiapkan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda D, Martini S. 2018. The relationship between demographical characteristic and central obesity with hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 6(1):43-50. <https://doi.org/10.20473/jbe.V6I12018.43-50>.
- Bakara RA. 2019. Hubungan citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Laguboti tahun 2018 [skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. 2013. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*. 60(1):187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Camilleri GM, Méjean C, Kesse-Guyot E, Andreeva VA, Bellisle F, Hercberg S, Péneau S. 2014. The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *Journal of Nutrition*. 144(8):1264-1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>
- Doğan T, Tekin E.G, Katrancıoğlu A. 2011. Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 15:2074-2077. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.056>
- Dwimawati E. 2020. Gambaran status gizi berdasarkan antropometri. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 3(1):1-6. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>
- Garaulet M, Canteras M, Morales E, López-Guimera G, Sánchez-Carracedo D, Corbalán-Tutau MD. 2012. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp*. 27(2):645-51. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112012000200043>
- Hardinsyah H, Supriasa N. 2016. Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Juzailah J, Ilmi IMB. 2022. Hubungan emotional eating, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 14 (2):271-284.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018a. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018b. Epidemi Obesitas [diunduh 2020 Jan 24]; <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan [diunduh 2020 Jan 24]; <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional. Jakarta: Kemenkes RI.
- Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. 2019. Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 16(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>

- [MCRI] Murdoch Childrens Research Institute. 2015. *Transitioning from childhood to adolescence*. Parkville Victoria, Australia: The Royal Children's Hospital.
- Meule A, Reichenberger J, Bleichert J. 2018. Development and preliminary validation of the salzburg emotional eating scale. *Front Psychol.* 9:88. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Par'i HM, Wiyono S, Harjatmo TP. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. 2020.
- Rachmawati Y, Anantanyu S, Kusnandar K. 2019. Emotional eating, snacking behavior and nutritional status among adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. 8(4):413. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i4.20398>
- Rahayu TB. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 6(1):46-51. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Smith M, Robinson L, Segal J. 2018. *Emotional Eating and How to Stop It*. [diunduh 2020 Jan 24]; <https://www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>
- Trimawati T, Wakhid A. 2018. Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*. 5(1):52. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>
- Van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. 1986. The dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2):295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. 2019. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*. 8(1):1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>