



UNIVERSITAS ANDALAS

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026



Oleh:

HAURA YUMNA

NIM. 2211202048

Dosen Pembimbing I : Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M. Repro

Dosen Pembimbing II : Dr. Mery Ramadani, S.K.M., M.K.M

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 25 Juni 2026

HAURA YUMNA, NIM 2211212048

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026

xiii+ 122 halaman, 17 tabel, 6 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Emotional eating adalah keinginan kuat mengonsumsi makanan akibat emosi negatif, bukan rasa lapar fisiologis, dan dapat menjadi perilaku maladaptif yang berdampak negatif bagi kesehatan. Penelitian terdahulu menunjukkan 48,8% mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada November 2025–Juni 2026 dengan sampel penelitian sebanyak 417 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami *emotional eating* (21,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* ($p = 0,048$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik ($p = 0,326$), uang saku ($p = 0,933$), regulasi emosi ($p = 0,482$), *self-esteem* ($p = 0,451$) dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.

Kesimpulan

Stres merupakan faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan memahami strategi manajemen stres, guna menemukan mekanisme koping adaptif yang dapat membantu mengurangi keinginan makan saat mengalami stres atau emosi negatif.

Daftar Pustaka : 105 (1983-2026)

Kata Kunci : *Emotional eating*, Mahasiswa, Stres, Perilaku makan, Regulasi Emosi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 25 June 2026

HAURA YUMNA, NIM 2211212048

**FACTORS RELATED TO EMOTIONAL EATING IN ANDALAS
UNIVERSITY STUDENTS IN 2026**

xiii + 122 pages, 17 tables, 6 pictures, 10 appendices

ABSTRACT

Objective

Emotional eating is a strong desire to consume food due to negative emotions, not physiological hunger, and can be a maladaptive behavior that has a negative impact on health. Previous research showed that 48,8% of students of the Faculty of Nursing, Andalas University experienced emotional eating. This study aims to analyze factors related to emotional eating in Andalas University students in 2026.

Method

This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design which was carried out in November 2025–June 2026 with a research sample of 417 students, who were selected using purposive sampling techniques. Data analysis used univariate and bivariate analysis through chi-square test.

Results

The results showed that a small percentage of students experienced emotional eating (21,3%). There was a significant relationship between stress and emotional eating ($p = 0,048$). There was no significant relationship between academic stress ($p = 0,326$), allowance ($p = 0,933$), emotion regulation ($p = 0,482$), self-esteem ($p = 0,451$) and emotional eating in Andalas University students in 2026.

Conclusion

Stress is a factor related to emotional eating in college students. Students are expected to understand stress management strategies, in order to find adaptive coping mechanisms that can help reduce the desire to eat when experiencing stress or negative emotions.

References : 105 (1983-2026)

Keywords : Emotional eating, Undergraduate students, Stress, Eating behavior, Emotion Regulation