



Hubungan Perilaku *Emotional Eating*, *Restraint Eating*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja

Relationship of Emotional Eating, Restraint Eating, and Stress Levels with Nutrition Status of Adolescents

Nadia Fathimatuzzahra¹, Nurhamidi², Rusmini Yanti³

¹ Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

^{2,3} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

ABSTRAK

Article Info

Article History

Received Date: 11 Juni 2024

Revised Date: 10 September 2024

Accepted Date: 2 Oktober 2024

Permasalahan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kandangan sebesar 41,3% kurus dan gemuk sebesar 12,3%. Beberapa faktor seperti perilaku *emotional eating*, *restraint eating*, dan tingkat stres dapat memengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku *emotional eating*, *restraint eating*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kandangan. Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan rancangan bangun cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 dengan populasi seluruh siswa dan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kandangan dengan jumlah sampel 85 siswa. Data *emotional eating* dan *restraint eating* didapat dari pengisian Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DBEQ), tingkat stres diperoleh dari pengisian kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)-10, status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri. Variabel yang diteliti dianalisis menggunakan uji korelasi rank Spearman pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan remaja memiliki status gizi baik (61,2%), tingkat *emotional eating* ringan (44,7%), tingkat *restraint eating* ringan (54,1%) dan tingkat stres sedang (74,1%). Terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* ($\rho=0,039$) dan *restraint eating* ($\rho=0,002$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi ($\rho=0,850$). Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku makan sehat, mengontrol berat badan dan tinggi badan, serta dapat terbuka tentang masalah yang dihadapi. Sekolah diharapkan dapat mengadakan konseling, promo kesehatan, dan cek kesehatan secara rutin. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi.

Kata kunci:

Emotional Eating, Restraint Eating, Tingkat Stres, Status Gizi

Keywords:

Emotional Eating, Restraint Eating, Stress Level, Nutritional Status

The problem of nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Kandangan was 41.3% underweight and 12.3% obese. Several factors such as emotional eating behavior, restraint eating, and stress levels can affect nutritional status. The purpose of this study was to determine relationship between emotional eating behavior, restraint eating, and stress levels with nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Kandangan. This type of research is analytic observational with cross sectional wake-up design. The study was conducted in January 2024 on all X and XI grade students at SMA Negeri 1 Kandangan with a sample size of 85 students. Emotional eating and restraint eating data were obtained from filling out the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DBEQ), stress levels obtained from filling out the Perceived Stress Scale (PSS)-10 questionnaire, nutritional status obtained from anthropometric measurements. The variables studied were analyzed using the Spearman rank correlation test at 95% confidence level. The results showed that adolescents had good nutritional status (61.2%), mild emotional eating level (44.7%), mild restraint eating level (54.1%)

and moderate stress level (74.1%). There's a significant relationship between emotional eating ($p=0.039$) and restraint eating ($p=0.002$) with nutritional status. There's no significant relationship between stress level and nutritional status ($p=0.850$). It's expected that adolescents can apply healthy eating behavior, control body weight and height, and can be open about the problems they face. School is expected to hold counseling, health promotions, and routine health checks. Future researchers are expected to conduct further research on factors that affect nutritional status.

Copyright © 2023 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.
All rights reserved

Korespondensi Penulis:
Nadia Fathimatuzzahra
e-mail: nadia.fihmtzzhr@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan serta peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. *World Health Organization* mengungkapkan bahwa masa remaja berlangsung dalam rentang usia 10-19 tahun [1]. Puncak pertumbuhan terjadi pada saat remaja. Pertumbuhan yang pesat berpengaruh terhadap perkembangan komposisi tubuh, perubahan berat badan dan massa tulang serta aktivitas fisik.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, proporsi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di Indonesia, angka prevalensi nasional kurus sebesar 6,7% dan gemuk sebesar 13,5%. Sedangkan di Kalimantan Selatan memiliki angka prevalensi kurus sebesar 12,3% dan gemuk sebesar 12,08% [2]. Sementara itu status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U di wilayah Kabupaten Hulu Sungai Selatan memiliki angka prevalensi kurus sebesar 16,5% dan gemuk sebesar 7,09% [3]. Data tersebut menunjukkan angka prevalensi remaja kurus di Kabupaten Hulu Sungai Selatan masih tinggi jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional maupun provinsi.

Remaja merupakan masa transisi terpenting dalam kehidupan. Pada saat ini banyak terjadi perubahan baik aspek fisik, emosional, dan psikososial. Berkaitan dengan perkembangan fisik, remaja adalah masa ketika seseorang mulai memperhatikan keadaan tubuhnya dan sering gelisah jika mendapati ternyata tubuh mereka tidak ideal. Banyak cara dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menurut mereka lebih bagus dan menarik, dari pemikiran awal inilah kemudian banyak remaja terjebak pada perilaku makan tidak tepat [4].

Banyak remaja yang memiliki pandangan tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, khususnya persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh [5]. Semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja maka akan semakin tinggi pula kontrol diri terhadap pola makan, sebaliknya apabila semakin rendah citra tubuh yang dimiliki remaja maka semakin rendah pula kontrol diri terhadap pola makan [6]. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi, biasanya dengan tujuan mencapai penurunan berat badan atau mencegah penambahan berat badan. Perilaku makan ini disebut dengan *restraint eating* [7].

Masa remaja biasanya adalah masa yang paling indah. Namun remaja juga identik dengan pemberontakan, dalam psikologi sendiri disebut masa *storm and stress* karena banyak guncangan dan perubahan dari masa sebelumnya. Beberapa faktor penyebab stres pada remaja, diantaranya adalah masalah pelajaran sekolah/akademik, masalah dengan teman dekat/pacar, masalah hubungan dengan orangtua, masalah persaingan dengan saudara, dan masalah dengan teman [8].

Depresi dapat memengaruhi pola makan dan pola makan bisa mengakibatkan depresi. Seseorang yang mempunyai depresi memiliki dua kecenderungan yaitu tidak nafsu makan atau meningkatnya nafsu makan. Perilaku makan yang didasari oleh perasaan negatif dan dianggap sebagai strategi maladaptif yang digunakan untuk mengatasi perasaan yang sulit disebut *emotional eating* [9].

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku *emotional eating*, *restraint eating*, dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kandangan.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dan bersifat observasional. Desain atau rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*.

Populasi dan sampel

Populasi untuk penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SMA Negeri 1 Kandangan kelas X dan XI yang berjumlah 557 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 85 siswa.

Teknik pengumpulan data

Data *emotional eating* dan *restraint eating* didapat dari pengisian *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DBEQ), tingkat stres diperoleh dari pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)-10, dan status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri.

Analisis

Analisis data dilakukan dengan uji *Rank Spearman* dengan $\alpha=0,05$ untuk menilai hubungan perilaku *emotional eating*, *restraint eating*, dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kandangan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 61,2% remaja berstatus gizi baik (tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi buruk	1	1,2
Gizi kurang	14	16,5
Gizi baik	52	61,2
Gizi lebih	0	0,0
Obesitas	18	21,1
Jumlah	85	100,0

Emotional Eating

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 44,7% remaja memiliki perilaku *emotional eating* dengan kategori ringan (tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Perilaku *Emotional Eating*

Emotional Eating	n	%
Ringan	38	44,7
Sedang	30	35,3
Berat	17	20,0
Jumlah	85	100,0

Restraint Eating

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 54,1% remaja memiliki perilaku *restraint eating* dengan kategori ringan (tabel 4).

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Perilaku *Restraint Eating*

Restraintl Eating	n	%
Ringan	46	54,1
Sedang	37	43,5
Berat	2	2,4
Jumlah	85	100,0

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 74,1% remaja memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (tabel 5).

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Ringan	18	21,2
Sedang	63	74,1
Berat	4	4,7
Jumlah	85	100,0

Analisis Bivariat

Hasil uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan terdapat hubungan antara variabel *emotional eating* dan *restraint eating* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kandungan ($\rho < 0,05$). Sedangkan tingkat stres tidak menunjukkan adanya hubungan ($\rho > 0,05$) (tabel 6).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku *Emotional Eating*, *Rstraint Eaating*, Tingkat Stres, dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Kandungan

Variabel	Kategori	Status Gizi								Jumlah	ρ -value	
		Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Obesitas				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
<i>Emotional Eating</i>	Ringan	0	0,0	9	27,3	23	60,5	6	15,8	38	100,0	0,039
	Sedang	1	3,3	4	13,3	20	66,7	5	16,7	30	100,0	
	Berat	0	0,0	1	5,9	9	59,2	7	41,2	17	100,0	
	Jumlah	1	1,2	14	16,5	52	61,2	18	21,2	85	100,0	
<i>Restraint Eating</i>	Ringan	1	2,2	11	23,9	29	63,0	5	10,9	46	100,0	0,002
	Sedang	0	0,0	3	8,1	22	59,5	12	32,4	37	100,0	
	Berat	0	0,0	0	0,0	1	50,0	1	50,0	2	100,0	
	Jumlah	1	1,2	14	16,5	52	61,2	18	21,2	85	100,0	
Tingkat Stres	Ringan	1	5,6	2	11,1	11	61,1	4	22,2	18	100,0	0,850
	Sedang	0	0,0	12	19,0	38	60,3	13	20,6	63	100,0	
	Berat	0	0,0	0	0,0	3	75,0	1	25,0	4	100,0	
	Jumlah	1	1,2	14	16,5	52	61,2	18	21,2	85	100,0	

Keterangan: $\alpha = 0,05$

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Status Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 1 Kandangan memiliki status gizi baik sebesar 61,25%; obesitas sebesar 21,2%; gizi kurang sebesar 16,5%; dan gizi buruk sebesar 1,2%. Angka ini cukup tinggi mengingat angka prevalensi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U di wilayah Kabupaten Hulu Sungai Selatan memiliki angka prevalensi kurus sebesar 16,5% dan gemuk sebesar 7,09% [3].

Pada penelitian ini diketahui bahwa remaja laki-laki memiliki status gizi baik sebesar 51,4%; obesitas sebesar 27,0%; dan status gizi kurang sebesar 21,6%. Sedangkan remaja perempuan memiliki status gizi baik sebesar 89,2%; obesitas sebesar 16,7%; status gizi kurang sebanyak 16,2%; dan status gizi buruk sebesar 2,7%. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa remaja laki-laki lebih dominan mengalami masalah gizi. Hal ini terjadi karena perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kaum lelaki sehingga kaum perempuan cenderung memiliki body image negatif sehingga membatasi asupan makanannya untuk mendapatkan tubuh ideal versi mereka. Penelitian yang dilakukan Desi (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi ($p=0,028$), dimana mahasiswa laki-laki cenderung *overweight*, yang disebabkan karena laki-laki berisiko obesitas 1,89 kali dibandingkan perempuan [10].

Emotional Eating

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki perilaku *emotional eating* dengan kategori ringan sebesar 44,7%; kategori sedang sebesar 35,3%; dan kategori berat sebesar 20,0%. Dari hasil penelitian diketahui bahwa faktor utama penyebab terjadinya *emotional eating* adalah adanya dorongan makan yang dipengaruhi oleh rasa kesepian. Rasa sedih dan kesepian yang dirasakan remaja disebabkan adanya berbagai masalah dengan teman, masalah di rumah, hal yang diinginkan tidak sesuai harapan, nilai sekolah menurun, masalah dengan lawan jenis, dan lain-lain.

Beberapa diantara faktor yang memengaruhi *emotional eating* adalah stres dan peristiwa yang memicu emosi negatif, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial, kelelahan, kesepian, dan kesedihan, serta jenis kelamin. Pada penelitian ini, perilaku *emotional eating* berat sebagian besar dimiliki oleh remaja laki-laki (70,6%). Hal ini bertentangan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Putri bahwa perempuan cenderung memiliki dorongan untuk makan yang lebih kuat ketika merasa emosional seperti bosan atau hal lainnya. Pernyataan tersebut juga didukung oleh pernyataan dari Hamilton dan Fagot (1988) yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan perempuan. Sementara perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan laki-laki [11].

Restraint Eating

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki perilaku *restraint eating* dengan kategori ringan sebesar 54,1%; kategori sedang sebesar 43,5%; dan kategori berat sebesar 2,4%. Dari hasil penelitian diketahui bahwa faktor utama penyebab terjadinya *restraint eating* adalah adanya dorongan untuk menahan makan apabila makan lebih banyak di waktu makan sebelumnya dan memperhatikan makanan apa saja yang dikonsumsinya.

Apabila terjadi terus menerus, *restraint eating* akan menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya tingkat stres, *anxiety*, dan CAR (*Cognitive Reactivity*), peningkatan efek samping dari diet yang ekstrem, seperti tubuh yang lemah, sulit berkonsentrasi saat bekerja, belajar, dan beraktivitas, dan rambut dan kulit yang bermasalah, dan peningkatan gangguan hormon, seperti berjerawat maupun menstruasi yang tidak teratur pada perempuan [12].

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat stres dengan kategori sedang sebesar 74,1%; kategori ringan sebesar 21,2%; dan kategori berat sebesar 4,7%. Dari hasil penelitian

diketahui bahwa faktor utama penyebab terjadinya stres adalah hal yang terjadi tidak sesuai kehendak dan tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Pada penelitian ini, tingkat stres berat sebagian besar dimiliki oleh remaja perempuan (75%). Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Brizendine (dalam Wilujeng, Habibie and Ventyaningsih, 2023) yang menyatakan bahwa otak perempuan memiliki tingkat respon kewaspadaan yang negatif terhadap adanya stres. Pada perempuan, stres memicu pengeluaran hormon tertentu sehingga memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut. Sedangkan laki-laki secara umum dapat menghadapi dan menikmati adanya stres dan persaingan, bahkan menganggap bahwa stres dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketika perempuan mendapat tekanan atau mendapat konflik, maka akan lebih mudah mengalami stres (13). Selain itu, perasaan sensitif saat PMS (*Pre-Menstrual Syndrome*) pada perempuan juga dapat memengaruhi tingkat stres. Ketika seseorang merasakan perasaan sensitif yang intens selama PMS, hal itu dapat membuatnya lebih rentan terhadap stres karena perubahan hormon dan perasaan kuat yang dialami dapat membuat sulit mengatur emosi dan merasa lebih tegang atau cemas dari biasanya [13].

Analisis Bivariat

Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Remaja

Hasil uji statistik *Rank Spearman* pada tabel 6 didapatkan nilai p -value 0,039 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kandangan.

Penelitian ini menunjukkan remaja yang memiliki perilaku *emotional eating* berat didominasi oleh remaja berstatus gizi baik (52,9%) dan obesitas (41,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdiani, Rahman and Madanijah, (2023) yang menunjukkan bahwa subjek dengan status gizi berat badan lebih dan obesitas lebih cenderung berperilaku *emotional eating*. Semakin berat emosi yang dirasakan, semakin banyak makanan yang mengandung energi dan lemak yang dikonsumsi [7]. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kecenderungan untuk melakukan coping, yang mengakibatkan mengonsumsi lebih banyak makanan berlemak daripada biasanya. Ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kesepian, mereka akan menunjukkan respon berupa emosi makan. Dengan kata lain, *emotional eating* adalah strategi perlawanan untuk mengatasi kecemasan dan emosi negatif, bukan untuk memuaskan rasa lapar.

Hubungan *Restraint Eating* dengan Status Gizi Remaja

Hasil uji statistik *Rank Spearman* pada tabel 6 didapatkan nilai p -value 0,002 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *restraint eating* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kandangan.

Penelitian ini menunjukkan remaja yang memiliki perilaku *restraint eating* berat berstatus gizi baik dan obesitas (50%). Anggapan bahwa dengan membatasi makan terus-menerus akan menyebabkan berat badan turun tidak selamanya benar, justru akan beresiko mengalami penambahan berat badan. Seseorang yang melewati makan menyebabkan pola makan yang tidak teratur dan terjadi kontra regulasi pada saat seseorang tersebut tidak ingin lagi menahan makan sehingga menyebabkan kenaikan berat badan akibat makan berlebihan sebagai bentuk kompensasi terhadap pola makan yang terbatas sebelumnya.

Keinginan remaja untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal menyebabkan remaja berusaha membatasi makan, makan berlebihan kemudian memuntahkannya, dan menggunakan obat-obatan. Citra tubuh menyebabkan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuhnya. Penelitian yang dilakukan di tempat yang sama menunjukkan sebanyak 54,8% remaja di SMA Negeri 1 Kandangan memiliki *body image* negatif (5). Hal ini sesuai pernyataan yang dikemukakan Rosalina (2018), bahwa semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja akan semakin tinggi pula kontrol diri terhadap pola makan remaja, sebaliknya jika semakin rendah citra tubuh yang dimiliki remaja akan semakin rendah pula kontrol diri terhadap pola makan remaja, citra tubuh berpengaruh terhadap perilaku makan remaja [4].

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja

Hasil uji statistik *Rank Spearman* pada tabel 6 didapatkan nilai ρ -value 0,850 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kandangan.

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adanya kasus intimidasi dari teman-teman, beban akademik yang berat, dan jam belajar yang cukup panjang. Terkait jam belajar, saat ini pembelajaran di sekolah menggunakan sistem *full day school* yang mengakibatkan beberapa siswa melewatkan sarapan ataupun makan siang. Selain itu, banyaknya makanan ringan di sekolah menjadi pilihan untuk mengisi perut dan meredakan lapar, akan tetapi makanan ini hanya berfungsi untuk memberikan rasa kenyang sementara tanpa adanya kandungan gizi yang bermanfaat sehingga dapat memberikan dampak buruk terhadap status gizi siswa.

Tidak berhubungannya tingkat stres dengan status gizi dapat disebabkan karena perubahan perilaku makan pada saat stres tidak berhubungan dengan asupan zat gizi gizi sehingga tidak terjadi perubahan status gizi. Ada banyak faktor lain yang memengaruhi asupan zat gizi selain perilaku makan, seperti pengetahuan gizi, kontrol orangtua, kesediaan waktu, teman sebaya, dan lain-lain [14].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut: responden paling banyak memiliki status gizi baik sebesar 61,2%; responden paling banyak memiliki perilaku *emotional eating* dengan kategori ringan sebesar 44,7%; responden paling banyak memiliki perilaku *restraint eating* dengan kategori ringan sebesar 54,1%; responden paling banyak memiliki tingkat stres dengan kategori sedang sebesar 74,1%. Dari hasil analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku *emotional eating* dan *restraint eating* dengan status gizi remaja, dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja.

Saran dalam penelitian ini yaitu diharapkan bagi responden dapat menyadari pentingnya mengontrol berat badan dan tinggi badan secara teratur untuk mencegah malnutrisi dan responden dapat melampiaskan emosi negatif ke arah positif seperti relaksasi, meditasi, olahraga, mencari dukungan sosial, komunikasi terbuka dengan orang terdekat, dan lain-lain. Melalui kerjasama dengan pihak terkait, sekolah dapat meningkatkan peran serta dalam kesehatan responden dengan mengadakan promosi kesehatan di sekolah seperti penyuluhan kesehatan, pemasangan banner kesehatan, cek kesehatan rutin seperti pengukuran status gizi, maupun konseling rutin, sosialisasi, dan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan stres dengan pendamping ahli untuk membantu responden memahami kemampuan mereka sendiri dalam menangani berbagai masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMA Negeri 1 Kandangan yang telah memberikan dukungan berupa informasi data dan wadah untuk melakukan penelitian serta responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga berterimakasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, koreksi, serta saran dalam penyusunan dan perbaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Health W, Organization. Adolescent Health. 2022.
2. Kementerian Kesehatan RI. Riskendas 2018. Lap Nas Riskesndas 2018 [Internet]. 2018;44(8):181–222. Available from: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)

3. Kalsel DP. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Timesindonesia. 2021;2020(0751):2021.
4. Rosalina; D. Hubungan Emotional Eating dan Restraint Eating dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri (Studi di SMA Negeri 2 Banjarbaru). 2018 [cited 2023 Aug 6]; Available from: http://repository.poltekkes-banjarmasin.ac.id/index.php?p=show_detail&id=803&keywords=
5. Soraya; KS. Hubungan Body Image, Tingkat Pengetahuan, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi di SMA Negeri 1 Kandungan). 2022 [cited 2023 Aug 9]; Available from: http://repository.poltekkes-banjarmasin.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2392&keywords=
6. Paramitha NMK, Suarya LMKS. Hubungan Antara Citra Tubuh dan Perilaku Makan Intuitif pada Remaja Putri di Denpasar. Psikologi, Progr Stud Kedokteran, Fak Udayana, Univ. 2018;5(2):360–9.
7. Nurdiani R, Rahman NA syifa, Madanijah S. Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(1):59–65.
8. RI P kemenkes. Apa Penyebab Sters pada Remaja? [Internet]. 2019. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/kelola-stres/apa-penyebab-stres-pada-remaja>
9. Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. Appetite [Internet]. 2013;60(1):187–92. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
10. Desi. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. 2023;1–49.
11. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;1(1):18–26.
12. Waluyo A. Review Pengaruh Mindful Eating terhadap Kenaikan Berat Badan dan Pemilihan Makanan yang Buruk Akibat Tekanan Psikologis Pada Remaja dan Orang Dewasa. Universitas Katholik Soegijapranata Semarang; 2022.
13. Wilujeng CS, Habibie IY, Ventyaningsih ADI. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. Smart Soc Empower J. 2023;3(1):6.
14. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. J Nutr Coll. 2019;8(1):1.