

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

ADYA FATHMA IRZANTI-25000119140353
2023-SKRIPSI

Perilaku makan merupakan salah satu respon dalam menghadapi perasaan emosi. Situasi ini dipengaruhi oleh pengaturan emosi seseorang. Kurangnya kesadaran dalam pengaturan emosi dalam mengontrol perilaku makan dapat memicu munculnya *emotional eating*. Perilaku makan *emotional eating* merupakan perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan maupun minuman secara berlebihan yang dipicu oleh emosi yang sedang dirasakan dari seseorang tersebut. Mahasiswa termasuk pada tahapan usia remaja akhir yang masih terjadinya perubahan emosi sehingga mahasiswa berisiko mempunyai perilaku *emotional eating* secara tidak disadari. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis hubungan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tahun masuk perkuliahan), tingkat pengetahuan, sikap, *self efficacy*, akses pembelian makanan, lingkungan sosial, pola makan keluarga, media, iklan dengan Perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 284 responden dengan metode *accidental sampling* sesuai dengan kriteria sampel penelitian. Hasil uji statistik *chi square* ada hubungan antara tahun masuk perkuliahan (angkatan), sikap, lingkungan sosial, media, dan iklan terhadap perilaku *emotional eating*. Saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa yaitu dapat menerapkan pencegahan perilaku *emotional eating* serta menerapkan manajemen stress yang baik dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci : *Emotional Eating*, Perilaku Makan, Mahasiswa