

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Hubungan *Emotional Eating* dengan Persentase Lemak dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa: *Systematic Review*

The Relationship of Emotional Eating with Fat Percentage and Physical Fitness in College Students: A Systematic Review

Azzahra Zafira Putri Koto*, Arfiyanti, Arif Rachman
[1]*Program Studi Kedokteran Militer, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia*
[2]*Departemen Nutrisi, Fakultas Kedokteran, Universitas Pertahanan Republik Indonesia*
[3]*Departemen Biologi Sel dan Biomolekular, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia*
zahra.koto@gmail.com , Arfiyanti.ui@gmail.com , arif.rachman@idu.ac.id

Resive : 22 September 2026 Revised : 01 Oktober 2026 Accept : 01 Oktober 2026 Publish : 01 Oktober 2026

Abstract

Emotional eating is an eating behavior influenced by emotional conditions and is commonly found among university students due to academic stress, sedentary lifestyles, and low levels of physical activity. This condition may affect body fat percentage and physical fitness, thereby increasing the risk of health problems in young adults. To analyze the relationship between emotional eating, body fat percentage, and physical fitness among university students based on recent scientific literature. This study used a systematic literature review method with a narrative synthesis approach. Article searches were conducted through PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar for studies published between 2024 and 2026. Studies that met the inclusion criteria were an alyzed qualitatively. The findings showed that emotional eating was associated with increased psychological stress, poor sleep quality, low physical activity, higher body fat percentage, and reduced cardiorespiratory fitness among university students. Students with higher levels of emotional eating tended to have greater adiposity and lower fitness levels compared to students with better eating regulation. Emotional eating has a significant relationship with increased body fat percentage and decreased physical fitness among university students. Interventions based on nutrition education, stress management, and increased physical activity are needed to prevent further health impacts.

Keywords **:** *Body fat percentage, Emotional eating, Physical fitness, University student*

Abstrak

Emotional eating adalah perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional dan umum ditemukan di kalangan mahasiswa universitas karena stres akademik, gaya hidup sedentari, dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kondisi ini dapat memengaruhi persentase lemak tubuh dan kebugaran fisik, sehingga meningkatkan risiko masalah kesehatan pada dewasa muda. Untuk menganalisis hubungan antara pola makan emosional, persentase lemak tubuh, dan kebugaran fisik di kalangan mahasiswa berdasarkan literatur ilmiah terbaru. Studi ini menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis dengan pendekatan sintesis naratif. Pencarian artikel dilakukan melalui PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar untuk studi yang dipublikasikan antara tahun 2024 dan 2026. Studi yang memenuhi kriteria inklusi secara kualitatif diperiksa secara kualitatif. Temuan menunjukkan bahwa makan emosional dikaitkan dengan peningkatan stres psikologis, kualitas tidur yang buruk, aktivitas fisik rendah, persentase lemak tubuh yang lebih tinggi, dan penurunan kebugaran kardiorespiratori di kalangan mahasiswa universitas. Mahasiswa dengan tingkat makan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki kadar


Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

badan yang lebih tinggi dan tingkat kebugaran yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan regulasi makan yang lebih baik. Makan emosional memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan persentase lemak tubuh dan penurunan kebugaran fisik di kalangan mahasiswa universitas. Intervensi yang didasarkan pada edukasi nutrisi, manajemen stres, dan peningkatan aktivitas fisik diperlukan untuk mencegah dampak kesehatan lebih lanjut.

Kata Kunci: Persentase Lemak Tubuh, Emotional Eating, Kebugaran Fisik, Mahasiswa Universitas

Penulis Korespondensi : Azzahra Zafira Putri Koto

I. PENDAHULUAN

Masa mahasiswa merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh transisi akademik, kemandirian keputusan, perubahan ritme hidup, dan paparan stres yang relatif tinggi. Dalam situasi tersebut, perilaku makan tidak lagi semata-mata dikendalikan oleh kebutuhan fisiologis, melainkan juga oleh respons terhadap tekanan emosional, kelelahan, dan tuntutan sosial yang terus menerus. Emotional eating dipahami sebagai kecenderungan mengonsumsi makanan untuk meredakan emosi negatif atau mempertahankan emosi positif, dan pola ini sering beririsan dengan pilihan makanan padat energi yang kurang sehat. Literatur terbaru menunjukkan bahwa Emotional eating pada mahasiswa relevan secara klinis dan akademik karena terkait dengan stres, kualitas tidur, dan kebiasaan hidup yang tidak mendukung kesehatan (Zhou et al., 2024) . Pada saat yang sama, periode perkuliahan kerap diiringi penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedentari yang dapat menggeser keseimbangan energi tubuh (Kwilosz et al., 2025) . Kombinasi faktor tersebut menjadikan Emotional eating bukan sekadar kebiasaan makan, tetapi determinan perilaku yang berpotensi memengaruhi komposisi tubuh dan kapasitas fisik. Karena mahasiswa sedang membangun pola hidup jangka panjang, isu ini memiliki nilai pencegahan yang strategis bagi kesehatan dewasa muda. Oleh karena itu, kajian yang menghubungkan Emotional eating dengan persentase lemak tubuh dan kebugaran jasmani penting ditempatkan sebagai masalah kesehatan mahasiswa yang mutakhir dan bermakna (Zhou et al., 2024).

Secara teoritis, Emotional eating muncul ketika regulasi emosi tidak cukup adaptif sehingga makanan dipakai sebagai strategi koping yang cepat dan mudah diakses. Mekanisme ini diperkuat oleh stres akademik, kualitas tidur yang buruk, dan beban psikologis yang membuat kontrol diri terhadap konsumsi makanan menjadi lebih rentan. Studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan Emotional eating, dan hubungan tersebut dimediasi oleh depresi, sedangkan tingkat aktivitas fisik berperan sebagai faktor penyangga (Zhou et al., 2024) . Temuan pada mahasiswa Saudi juga memperlihatkan bahwa perceived stress berkorelasi dengan Emotional eating, kepatuhan terhadap pola makan sehat, serta tingkat aktivitas fisik (Shatwan & Alzharani, 2024) . Pada mahasiswa perempuan, tingkat stres yang lebih tinggi dan tahun akademik yang lebih lanjut menjadi prediktor penting Emotional eating sehingga problem ini tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan akademik yang spesifik (El-Zayat et al., 2025) . Secara ilmiah, pola temuan tersebut mendukung pandangan bahwa Emotional eating merupakan hasil interaksi antara tekanan lingkungan, kerentanan psikologis, dan perilaku kesehatan yang saling memengaruhi. Dengan demikian, pemecahan masalah Emotional eating pada mahasiswa tidak cukup dilakukan melalui edukasi gizi saja, tetapi juga perlu memasukkan manajemen stres, higiene tidur, dan peningkatan aktivitas fisik. Kerangka ini menempatkan Emotional eating sebagai indikator perilaku yang sensitif terhadap perubahan psikososial dan layak dianalisis secara sistematis pada populasi mahasiswa.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Dari sudut komposisi tubuh, Emotional eating menjadi penting karena perilaku ini berhubungan dengan peningkatan asupan energi, akumulasi lemak, dan perubahan parameter antropometri yang tidak selalu tertangkap oleh indeks massa tubuh. Bukti mutakhir pada mahasiswa menunjukkan bahwa skor Emotional eating yang lebih tinggi berhubungan dengan body mass index, persentase lemak tubuh, lingkar pinggang, dan indikator adipositas lain yang lebih baik menggambarkan risiko metabolik (Kwilosz et al., 2025) . Studi pada mahasiswa Meksiko menemukan bahwa skor mindful eating yang lebih rendah, termasuk komponen yang berkaitan dengan Emotional eating, berasosiasi dengan body mass index, lingkar pinggang, dan persentase lemak tubuh yang lebih tinggi (Lazarevich et al., 2025) . Sementara itu, studi pada mahasiswa Eropa menunjukkan bahwa emotional overeating lebih jarang pada mahasiswa dengan berat badan normal dibandingkan mahasiswa dengan kelebihan berat badan, dan bahwa kebugaran kardiorespirasi berkorelasi negatif dengan gangguan makan (Kwilosz et al., 2025) . Temuan ini penting karena persentase lemak tubuh sering lebih sensitif daripada indeks massa tubuh dalam mendeteksi adipositas tersembunyi pada dewasa muda yang tampak normoweight. Di sisi lain, kebugaran jasmani, terutama daya tahan kardiorespirasi, merepresentasikan kemampuan fungsional yang secara biologis dapat mencerminkan perlindungan terhadap pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Keterkaitan antara Emotional eating, adipositas, dan kebugaran jasmani memperlihatkan bahwa masalah gizi mahasiswa tidak dapat dibaca hanya sebagai isu estetika, tetapi sebagai fenomena fisiologis dan perilaku yang berdampak lintas sistem. Karena itu, fokus pada persentase lemak tubuh dan kebugaran jasmani memberi kontribusi state of the art yang lebih tajam dibandingkan bila penelitian hanya berhenti pada berat badan atau indeks massa tubuh semata (Kwilosz et al., 2025) .

Meski bukti hubungan Emotional eating dengan adipositas semakin konsisten, literatur terbaru masih memperlihatkan variasi pada konteks populasi, instrumen, dan kekuatan asosiasi sehingga generalisasi temuan harus dilakukan secara hati-hati. Sebagian studi menekankan hubungan Emotional eating dengan stres dan pola makan, sedangkan studi lain menonjolkan peran body fat percentage dan cardiorespiratory fitness, yang menunjukkan bahwa bidang ini masih berkembang secara metodologis (Kwilosz et al., 2025) . Kesenjangan utama yang masih tampak adalah keterbatasan sintesis yang secara spesifik memadukan Emotional eating, persentase lemak tubuh, dan kebugaran jasmani pada mahasiswa sebagai satu rangkaian masalah kesehatan. Padahal, integrasi ketiga variabel tersebut penting untuk memahami apakah Emotional eating lebih dekat berperan sebagai faktor risiko perilaku, penanda gangguan komposisi tubuh, atau bagian dari penurunan kapasitas fisik. Literature review ini karena itu diarahkan untuk menata bukti terbaru secara sistematis, mengidentifikasi pola hubungan yang konsisten, dan menilai bagian mana dari bukti yang masih kontradiktif. Dengan pendekatan tersebut, hasil yang diharapkan bukan hanya deskripsi hubungan antarkonsep, tetapi juga argumentasi ilmiah yang dapat menjelaskan mengapa mahasiswa menjadi kelompok prioritas dalam pencegahan obesitas dan penurunan kebugaran. Pada tingkat praktis, sintesis ini diharapkan memberi dasar bagi intervensi kampus yang menggabungkan edukasi gizi, penguatan regulasi emosi, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan komposisi tubuh. Pada tingkat teoretis, review ini diharapkan memperjelas posisi Emotional eating dalam lanskap kesehatan mahasiswa sekaligus menunjukkan arah riset lanjutan yang lebih presisi dan terukur.

II. METODE

Penyusunan literature review ini menggunakan rancangan systematic literature review dengan orientasi sintesis naratif, karena topik Emotional eating, persentase lemak tubuh, dan kebugaran jasmani pada mahasiswa cenderung diteliti dengan desain, instrumen, dan luaran yang beragam (Cong-Lem, 2024) . Pertanyaan penelitian disusun dengan pendekatan PICOS, yaitu mahasiswa sebagai populasi, Emotional eating sebagai paparan, persentase lemak tubuh dan kebugaran jasmani sebagai luaran, serta studi observasional sebagai desain yang

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

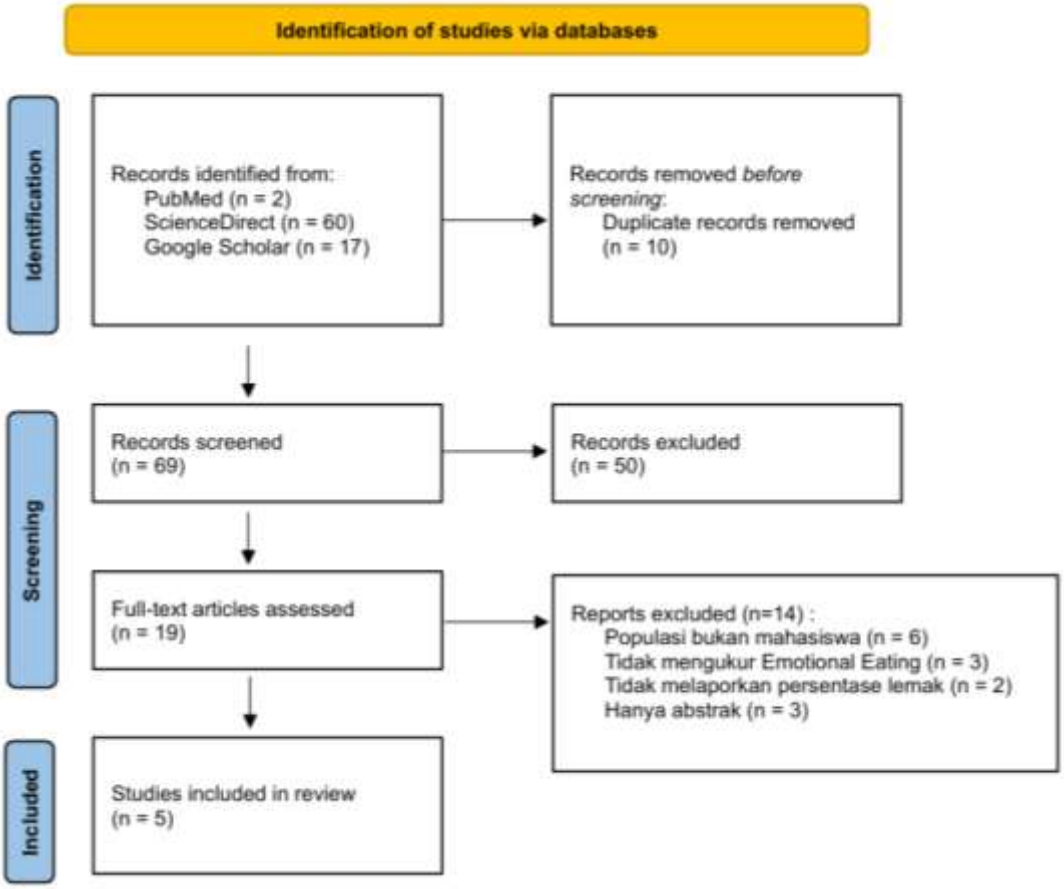
Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

paling relevan untuk menilai hubungan antarkonsep (De Cassai et al., 2025) . Penelusuran literatur sebaiknya dilakukan secara terstruktur pada basis data ilmiah utama seperti PubMed, ScienceDirect dan Google Scholar dengan kata kunci gabungan terkait “Emotional eating”, “college students”, “body fat percentage”, “physical fitness”, dan istilah yang sepadan (Page et al., 2021) . Kriteria inklusi dapat diarahkan pada artikel primer berbahasa Inggris, terbit dalam dua tahun terakhir, melibatkan mahasiswa atau dewasa muda yang masih berada pada fase pendidikan tinggi, dan melaporkan data yang memungkinkan penilaian hubungan Emotional eating dengan komposisi tubuh atau kebugaran jasmani (De Cassai et al., 2025) . Kriteria eksklusi mencakup editorial, opini, laporan kasus, dan artikel yang tidak menyediakan data empiris yang memadai. Tahapan seleksi dilakukan melalui penyaringan judul, abstrak, lalu teks penuh secara berurutan untuk menjaga transparansi dan reprodusibilitas (Page et al., 2021) . Kerangka ini sejalan dengan panduan terkini yang menekankan pentingnya pertanyaan riset yang jelas, strategi pencarian yang eksplisit, dan proses seleksi yang terdokumentasi dalam systematic review.

Data yang diekstraksi dari setiap studi meliputi penulis dan tahun, negara dan karakteristik sampel, desain penelitian, instrumen pengukuran Emotional eating, metode penilaian body fat atau kebugaran jasmani, serta temuan utama yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Cong-Lem, 2024) . Apabila heterogenitas antarstudi terlalu tinggi untuk dilakukan penggabungan statistik, maka sintesis naratif merupakan pendekatan yang lebih tepat dibandingkan meta-analisis, karena fokusnya adalah membangun argumentasi berbasis pola temuan lintas studi (Popay et al., 2006) . Penilaian kualitas studi dapat dilakukan dengan alat appraisal yang sesuai dengan desain masing-masing studi, misalnya untuk studi potong lintang atau survei observasional, agar interpretasi hasil tidak melebihi kekuatan bukti yang tersedia. Dalam analisis teoritis, penjelasan hasil dapat diposisikan melalui teori regulasi emosi dan prinsip pembelajaran perilaku, yaitu bahwa konsumsi makanan dapat berfungsi sebagai penguat jangka pendek untuk meredakan ketegangan psikologis. Dengan pendekatan tersebut, Emotional eating dipahami bukan hanya sebagai variabel perilaku tunggal, tetapi sebagai ekspresi dari interaksi antara stres, strategi koping, kebiasaan hidup, dan kapasitas fisik. Prinsip ini juga mendukung pembacaan bahwa kebugaran jasmani dapat berperan sebagai faktor protektif yang menekan intensitas Emotional eating melalui peningkatan regulasi emosi dan aktivitas fisik (Kwilosz et al., 2025) . Seluruh langkah tersebut penting agar review dapat diulang, diverifikasi, dan diuji kembali oleh peneliti lain pada konteks populasi yang berbeda.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Sintesis di atas memperlihatkan pola yang relatif konsisten bahwa Emotional eating pada mahasiswa muncul bersama tekanan psikologis yang lebih tinggi, kualitas tidur yang lebih buruk, dan kecenderungan pola makan yang kurang sehat. Depresi menjadi jalur penting yang menjembatani kualitas tidur dengan Emotional eating, sedangkan aktivitas fisik berperan sebagai faktor yang mengurangi kekuatan hubungan tersebut (Zhou et al., 2024). Stres akademik berasosiasi dengan Emotional eating, sehingga beban psikologis di lingkungan kampus layak dipandang sebagai determinan perilaku makan (Shatwan & Alzharani, 2024). Pada saat yang sama, dimensi perilaku makan yang lebih adaptif berkaitan dengan body fat percentage yang lebih rendah, yang mendukung gagasan bahwa komposisi tubuh sensitif terhadap kualitas regulasi makan (Lazarevich et al., 2025). Dilengkapi dengan studi hubungan antara eating habits, body fat percentage, dan cardiorespiratory fitness tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam satu klaster risiko Kesehatan (Kwilosz et al., 2025). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mendukung asumsi bahwa Emotional eating bukan hanya respons emosional sesaat, tetapi bagian dari mekanisme yang dapat mengarah pada adipositas yang lebih tinggi dan kebugaran yang lebih rendah. Dengan demikian, body fat percentage dan kebugaran jasmani layak diperlakukan sebagai luaran yang lebih informatif daripada sekadar berat badan atau indeks massa tubuh.

Dari perspektif pembahasan, body fat percentage memiliki keunggulan analitis karena lebih mampu menangkap adipositas tersembunyi pada individu yang secara klinis tampak normoweight. Hal ini penting pada mahasiswa, sebab kelompok usia ini sering berada pada fase transisi perilaku yang membuat perubahan komposisi tubuh berlangsung lebih dahulu daripada perubahan berat badan yang tampak jelas. Temuan menunjukkan bahwa kelompok dengan obesitas berdasarkan body fat percentage memiliki kecenderungan emotional overeating yang lebih tinggi, sehingga ukuran komposisi tubuh memberikan informasi tambahan di luar BMI (Kwilosz et al., 2025). Ditunjukkan bahwa body fat percentage meningkat ketika kualitas perilaku makan menurun, sehingga ukuran ini tidak hanya merefleksikan status energi tubuh, tetapi juga kualitas regulasi asupan (Lazarevich et al., 2025). Pada sisi kebugaran, korelasi negatif antara daya tahan kardiorespirasi dan gangguan makan mengisyaratkan bahwa kebugaran jasmani mungkin bertindak sebagai penyangga terhadap perilaku makan yang maladaptif. Secara biologis, mahasiswa yang lebih bugar cenderung memiliki kapasitas adaptasi stres yang lebih baik, sehingga kebutuhan untuk mencari kenyamanan melalui makanan dapat menurun. Dengan penalaran tersebut, hubungan Emotional eating dengan persentase lemak tubuh dan kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai hubungan dua arah yang dipengaruhi oleh stres, pola tidur, dan aktivitas fisik. Interpretasi ini juga menjelaskan mengapa intervensi kampus yang hanya berfokus pada diet sering kurang memadai bila tidak disertai penguatan kebugaran dan regulasi emosi.

Pada tingkat state of the art, literatur terbaru memperlihatkan pergeseran dari sekadar mengukur Emotional eating sebagai gejala menuju upaya menjelaskan mekanisme yang mempertahankan perilaku tersebut. Tinjauan mutakhir tentang Emotional eating dan obesitas menegaskan bahwa regulasi emosi dan prinsip belajar perilaku merupakan variabel kunci, sedangkan intervensi berbasis kognitif behavioral dan mindfulness memiliki potensi jangka pendek untuk menurunkan Emotional eating. Di sisi lain, studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa konstruk perilaku makan kini mulai dihubungkan dengan parameter objektif seperti body fat percentage dan cardiorespiratory fitness, bukan hanya dengan BMI atau laporan subjektif. Arah ini menunjukkan bahwa penelitian tentang Emotional eating pada mahasiswa semakin bergerak menuju pemahaman yang lebih integratif antara psikologi, gizi, dan fisiologi olahraga. Namun, heterogenitas sampel, instrumen, dan konteks budaya masih menjadi sumber variasi hasil yang membuat sintesis spesifik pada

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

mahasiswa tetap diperlukan. Karena itu, literature review ini penting untuk menghubungkan bukti psikologis dan bukti somatik dalam satu narasi ilmiah yang koheren. Dengan menggabungkan temuan-temuan tersebut, review ini diharapkan menghasilkan pemahaman yang lebih tajam tentang bagaimana Emotional eating berinteraksi dengan persentase lemak dan kebugaran pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel

Penulis (Tahun)	Desain Penelitian dan Karakteristik Sampe	Variabel dan Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
(El-Zayat et al., 2025)	Penelitian *cross-sectional* pada 1050 mahasiswi universitas di Arab Saudi dengan fokus pada hubungan stres psikologis dan perilaku makan emosional.	Variabel utama meliputi *perceived stress* dan *Emotional eating* yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan *Emotional Eating Questionnaire (EEQ)*.	Penelitian menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi menjadi prediktor signifikan terhadap *Emotional eating*. Mahasiswi dengan tekanan akademik yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan *Emotional eating* yang lebih berat.
(Kwilosz et al., 2025)	Penelitian *cross-sectional* pada 254 mahasiswa di Eropa yang mengevaluasi hubungan antara kebiasaan makan, aktivitas fisik, komposisi tubuh, dan kebugaran kardiorespirasi.	Varabel penelitian meliputi *eating habits*, *body composition*, *cardiorespiratory fitness*, dan *physical activity*. Pengukuran komposisi tubuh dilakukan menggunakan *bioelectrical impedance analysis* (BIA).	Penelitian menemukan bahwa mahasiswa dengan kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik memiliki kecenderungan *emotional overeating* yang lebih rendah. Persentase lemak tubuh yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan perilaku makan dan rendahnya kebugaran jasmani.
(Lazarevich et al., 2025)	Penelitian *cross-sectional* pada 224 mahasiswa di Meksiko dengan fokus pada hubungan perilaku makan, distress emosional, dan parameter komposisi tubuh.	Variabel penelitian meliputi mindful eating, emotional distress, *body mass index*, lingkar pinggang, dan persentase lemak tubuh. Instrumen yang digunakan mencakup Mindful Eating Questionnaire dan pengukuran antropometri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya mindful eating berkaitan dengan peningkatan *Emotional eating*, *body mass index*, lingkar pinggang, dan persentase lemak tubuh. Distress emosional juga ditemukan berkaitan dengan perilaku makan yang maladaptif.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Shatwan & Alzharani, 2024)	Penelitian *cross-sectional* pada 434 mahasiswa di Arab Saudi dengan karakteristik responden yang berasal dari berbagai fakultas dan tingkat pendidikan.	Variabel penelitian mencakup *perceived stress*, *Emotional eating*, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pola makan sehat. Pengukuran dilakukan menggunakan skala stres dan *Emotional eating* yang tervalidasi serta *Healthy Eating Index*.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan *Emotional eating* dan penurunan kualitas pola makan sehat. Mahasiswa dengan aktivitas fisik lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.
(Zhou et al., 2024)	Penelitian *cross-sectional* pada 813 mahasiswa di Tiongkok dengan rentang usia dewasa muda dan latar belakang akademik yang beragam.	Variabel yang diteliti meliputi kualitas tidur, depresi, aktivitas fisik, dan *Emotional eating*. Instrumen yang digunakan meliputi *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Patient Health Questionnaire (PHQ)*, *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*, dan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.	Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan peningkatan *Emotional eating*. Hubungan tersebut dimediasi oleh depresi, sedangkan aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif yang memperlemah pengaruh negatif kualitas tidur terhadap *Emotional eating*.

IV. KESIMPULAN

Secara umum, literature review ini menunjukkan bahwa Emotional eating pada mahasiswa berhubungan erat dengan stres psikologis, kualitas tidur yang buruk, pola makan yang kurang sehat, persentase lemak tubuh yang lebih tinggi, dan kebugaran jasmani yang cenderung lebih rendah. Arah temuan dari studi-studi terbaru relatif konsisten, walaupun kekuatan asosiasinya bervariasi menurut populasi, instrumen, dan konteks budaya. Dengan demikian, hasil review ini mendukung posisi bahwa Emotional eating merupakan fenomena perilaku yang relevan secara teoretis dan praktis dalam kesehatan mahasiswa, bukan sekadar kebiasaan makan sesaat. Implikasi teoretisnya adalah penguatan model yang menempatkan regulasi emosi dan aktivitas fisik sebagai penentu penting perilaku makan, sedangkan implikasi praktisnya adalah pentingnya skrining gizi dan kebugaran secara bersamaan pada mahasiswa. Berdasarkan temuan yang disintesis, mahasiswa disarankan untuk memperbaiki regulasi emosi, menjaga pola tidur, dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pencegahan Emotional eating. Pihak institusi pendidikan tinggi sebaiknya mengembangkan program promosi kesehatan yang tidak hanya berisi edukasi gizi, tetapi juga pendampingan psikologis, peningkatan kebugaran jasmani, dan pemantauan komposisi tubuh secara berkala. Bagi peneliti berikutnya, studi longitudinal dengan pengukuran body fat percentage dan parameter kebugaran yang lebih objektif sangat diperlukan agar hubungan sebab-akibat dapat diuji lebih kuat dan hasilnya lebih dapat digeneralisasi.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

Cong-Lem, N. (2024). *A Comprehensive Guide to Conducting Systematic Reviews*. https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6482-6.ch006

De Cassai, A., Dost, B., Tulgar, S., & Boscolo, A. (2025). Methodological Standards for Conducting High-Quality Systematic Reviews. In *Biology* (Vol. 14, Number 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/biology14080973

El-Zayat, A., Sultan, S., Alharthi, S., Jamal, D., Abdullah, A., & albusati, N. (2025). The relationship between perceived stress and emotional eating among university students in Saudi Arabia. *Discover Mental Health*, *5*(1). https://doi.org/10.1007/s44192-025-00215-4

Kwilosz, E., Musijowska, M., Badora-Musiał, K., Zadarko, E., & Zadarko-Domaradzka, M. (2025). Eating Habits, Physical Activity, Body Composition and Cardiorespiratory Fitness in University Students: A Cross- Sectional Study. *Nutrients* , *17*(19). https://doi.org/10.3390/nu17193166

Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Radilla-Vázquez, C. C., Gutiérrez-Tolentino, R., Velazquez-Alva, M. C., & Zepeda-Zepeda, M. A. (2025). Mindful Eating and Its Relationship with Obesity, Eating Habits, and Emotional Distress in Mexican College Students. *Behavioral Sciences*, *15*(5). https://doi.org/10.3390/bs15050669

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, *134*, 178–189. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001

Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). *Guidance on the Conduct of Narrative Synthesis in Systematic Reviews A Product from the ESRC Methods Programme Peninsula Medical School, Universities of Exeter and Plymouth*.

Shatwan, I. M., & Alzharani, M. A. (2024). Association between perceived stress, emotional eating, and adherence to healthy eating patterns among Saudi college students: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, *43*(1). https://doi.org/10.1186/s41043-024-00637-w

Zhou, J., Chen, Y., Ji, S., Qu, J., Bu, Y., Li, W., Zhou, Z., Wang, X., Fu, X., & Liu, Y. (2024). Sleep quality and emotional eating in college students: a moderated mediation model of depression and physical activity levels. *Journal of Eating Disorders*, *12*(1). https://doi.org/10.1186/s40337-024-01107-8