

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Definisi *Emotional Eating*

Emotional eating merujuk pada perubahan pola makan yang berlebihan sebagai respons terhadap pengaruh emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi negatif seperti marah, cemas, sedih, frustrasi sedangkan emosi positif seperti emosi bahagia dan optimis dapat memengaruhi perilaku makan mahasiswa yang didasarkan pada makan bukan karena lapar, tetapi juga bisa dikarenakan adanya emosi positif yang belum bisa diekspresikan dengan benar oleh mahasiswa (Meule *et al.*, 2018). Remaja yang mengalami masalah *emotional eating* lebih cenderung mengalami keinginan makan yang berlebihan dan cenderung mengonsumsi makanan manis yang tinggi kalori, seperti kue, es krim, cokelat, dan minuman bersoda (Rachmawati *et al.*, 2019).

Orang yang mengalami emosi memiliki reaktivitas kortisol yang lebih tinggi, yang membuat mereka mengonsumsi lebih banyak makanan manis dan berlemak serta camilan sebagai respons terhadap stres (Potenza, 2018). Peneliti lain juga turut mendefinisikan *emotional eating*, yakni perubahan peningkatan perilaku makan sebagai bentuk *coping* yang tidak efektif pada stres untuk memperbaiki kondisi emosional bukan karena lapar fisiologis (Trimawati & Wakhid, 2018). Hal ini terjadi karena *emotional eating* sangat berkaitan dengan tingginya penekanan ekspresif atau diasumsikan bahwa individu tidak mampu mengatur emosi dengan baik akan menggunakan sarana lain seperti makanan yang berlebihan untuk mengurangi emosinya. Selain itu, peneliti lain juga memiliki

pandangan serupa tentang *emotional eating*, yaitu perubahan perilaku makan dengan makan lebih banyak atau sedikit karena pengaruh adanya emosi yang negatif atau emosi yang positif. Para peneliti tersebut menyatakan bahwa *emotional eating* dapat dipengaruhi oleh emosi positif (seperti senang dan bersyukur), dan tidak hanya dipengaruhi emosi negatif (seperti cemas, marah, sedih, dan kecewa) (Meule *et al.*, 2018).

2.1.2 Epidemiologi

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 359 juta individu di seluruh dunia mengalami tingkat stres. Stres kini diidentifikasi sebagai penyakit tidak menular yang menduduki peringkat keempat di dunia. Pada tahun 2019, WHO melakukan evaluasi terhadap dampak ekonomi global yang diakibatkan oleh masalah kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dunia menghadapi kerugian ekonomi hingga 1 triliun dolar setiap tahunnya akibat penurunan produktivitas sumber daya manusia yang disebabkan oleh stres. Ketika menghadapi situasi stres, sekitar 35% hingga 40% dari populasi mengalami peningkatan asupan makan (Gusni *et al.*, 2022). Secara global, epidemiologi *emotional eating* juga dibahas dalam penelitian (Kalkan Uğurlu *et al.*, 2021) menyatakan adanya hubungan antara stres dan *emotional eating*. Di Indonesia *emotional eating* juga diteliti dalam penelitian (Gusni *et al.*, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating* yang mana sebanyak 61,2% mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami *emotional eating*. Selain itu, berdasarkan penelitian di Indonesia tahun 2021 menunjukkan bahwa *neuroticism* dapat mempengaruhi *emotional eating* pada individu dewasa. *Neuroticism* adalah kecenderungan untuk mengalami emosi negatif dengan intensitas yang tinggi (Fathanah & Hasanah, 2021). Terdapat penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2020, stres dapat

berkontribusi pada *emotional eating* di kalangan mahasiswi yang sedang menyelesaikan skripsi. Reaksi *emotional eating* dapat disebabkan oleh emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, kemurungan, atau kesepian (Gita *et al.*, 2022).

2.1.3 Etiologi *Emotional Eating*

Emotional eating disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain (Ignacio Jáuregui-Lobera, 2018) :

1. Peningkatan hormon kortisol (*cortisol cravings*)

Hormon kortisol sebetulnya memiliki manfaat bagi tubuh, tetapi jika berlebihan akan menimbulkan masalah bagi tubuh, misalnya terjadi peningkatan stres. Terjadinya peningkatan stres memengaruhi keinginan makan dengan memilih jenis makanan manis, asin, berlemak, atau makanan cepat saji. Stres yang tinggi berhubungan dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur asupan makanan (Tan & Chow, 2019).

Individu yang mengalami tekanan psikologis secara terus menerus dan mengalami perubahan emosi yang cepat dan tinggi akan meningkatkan tingkat stres. Peningkatan stres berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol. Hormon kortisol dapat bermanfaat bagi tubuh, tetapi jika berlebihan akan memunculkan masalah pada tubuh seperti peningkatan stres. Stres yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko makan yang berlebihan (Freeman & Gil, 2018). Stres yang meningkat memengaruhi peningkatan keinginan makan dengan memilih jenis makanan asin, manis, berlemak atau makanan cepat saji. Mengalami stres yang tinggi berhubungan dengan ketidakmampuan individu untuk mengatur asupan makanan (Tan & Chow, 2019).

2. Pengaruh makan sosial

Saat mengalami stres, individu mencari dukungan sosial sebagai salah satu cara mengurangi tekanan. Pandangan ini

diperkuat dengan gagasan yang menyatakan bahwa kehadiran orang lain mampu memengaruhi konsumsi makanan individu (Fathanah & Hasanah, 2021). Kemajuan teknologi saat ini juga mempengaruhi orang membeli makanan secara *online*. Berbagai jenis makanan tersedia di aplikasi pesan makan *online*, sehingga individu mudah untuk memilih jenis makanan tidak sehat misalnya *junk food* yang dinilai praktis dan enak jika dimakan bersama orang lain. Hal ini sangat berdampak buruk bagi kesehatan jika memakan camilan atau makanan manis dalam jumlah banyak.

3. Perasaan gugup

Saat stres dan cemas, individu menjadi "*orally fidgety*" atau gelisah mulut. Gelisah mulut merupakan perilaku individu seperti menggigit kuku, mengertakan gigi, dan terkadang berujung pada perilaku makan walau tidak ada rasa lapar. Beberapa individu akan makan terutama jenis makanan ringan atau minuman manis untuk membiarkan mulutnya bergerak walau perutnya tidak lapar. (Fathanah & Hasanah, 2021)

4. Kebiasaan masa kecil

Pada saat masa kecil, orang tua menggunakan makanan sebagai hadiah. Hal tersebut dapat memunculkan individu dewasa yang memiliki konsep "*comfort food*" atau individu yang menjadikan makanan sebagai pemenuhan perasaan nyaman dan dapat mengurangi efek stres, membantu mengumpulkan emosi negatif, dan meningkatkan suasana hati untuk memunculkan perasaan baik (Samuel & Cohen, 2018). Makanan yang memberikan rasa nyaman dan aman tersebut kemudian digunakan individu hingga dewasa untuk merayakan kesenangan, makan untuk membuat diri merasa baik atau makan untuk berdamai dengan tekanan emosi yang dianggap mengganggu.

5. Ledakan emosi (*stuffing emotions*)

Makanan dipilih untuk mendapatkan rasa tenang oleh individu karena makan dapat mengalihkan kemarahan, kebencian, ketakutan, kecemasan dan emosi lain yang tidak nyaman. Individu menganggap makanan mampu mengurangi emosi yang ada pada dirinya, walaupun sebenarnya tidak bertujuan untuk menyelesaikan masalah (Azalea & Noerfitri, 2023). Makan digunakan sebagai bentuk pengalihan emosi berlebih yang tidak mampu diatasi dengan baik.

2.1.4 Patomekanisme dan manifestasi klinis

Patomekanisme *emotional eating* melibatkan beberapa faktor yang saling berinteraksi (Khotibuddin, 2018). Pertama, terdapat faktor psikologis yang melibatkan hubungan antara emosi negatif dan keinginan untuk makan. Emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau kesedihan dapat memicu keinginan untuk makan sebagai cara untuk mengatasi emosi tersebut.

Kedua, terdapat faktor fisiologis yang terkait dengan respons tubuh terhadap stres. Selama periode stres, kadar hormon kortisol meningkat, yang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan dan keinginan untuk makan makanan tinggi kalori. Selain itu, terdapat faktor neurobiologis yang berkaitan dengan aktivasi sistem *reward* dalam otak. Makanan, terutama makanan tinggi lemak dan gula, dapat merangsang pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan kenikmatan dan penghargaan. Aktivasi sistem hadiah ini dapat memberikan perasaan senang dan mengurangi ketidaknyamanan emosional sementara. Penelitian menunjukkan bahwa stres akut dapat meningkatkan aktivitas belahan otak yang terkait dengan *reward* dan motivasi makanan, seperti *nucleus accumbens* dan *prefrontal cortex* (Ignacio Jáuregui-Lobera, 2018)(Azalea & Noerfitri, 2023). Hal ini dapat menyebabkan peningkatan keinginan untuk

makan dan memilih makanan yang tinggi lemak dan gula

Ketiga, terdapat faktor lingkungan dan sosial yang mempengaruhi *emotional eating*. Misalnya, adanya makanan yang tersedia di sekitar individu atau adanya tekanan sosial untuk makan dalam situasi tertentu dapat memicu perilaku *emotional eating*. Misalnya, paparan terhadap iklan makanan yang menggugah selera, tampilan makanan yang menggoda di toko atau restoran, atau pesan-pesan yang mengaitkan makanan dengan emosi tertentu. Semua faktor ini dapat memicu respons emosional yang kemudian mempengaruhi perilaku makan.

Keempat, terdapat faktor pembelajaran dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi *emotional eating*. Misalnya, pengalaman makan yang terkait dengan emosi pada masa kanak-kanak atau penggunaan makanan sebagai hadiah atau cara untuk mengatasi stres dapat membentuk pola perilaku *emotional eating* di kemudian hari.

Proses mekanisme terjadinya *emotional eating* melibatkan beberapa tahapan, yaitu (Azalea & Noerfitri, 2023) :

1. Stimulus emosional : Proses dimulai dengan adanya stimulus emosional, seperti stres, kecemasan, kesedihan, atau marah. Stimulus ini dapat berasal dari berbagai situasi, seperti tekanan pekerjaan, masalah hubungan, atau peristiwa traumatis.
2. Respons emosional : Setelah menerima stimulus emosional, individu merespons dengan merasakan emosi yang kuat, seperti kegelisahan, kesedihan, atau marah. Emosi ini dapat mempengaruhi suasana hati dan perasaan individu secara keseluruhan.
3. Penggunaan makanan sebagai *coping*: Untuk mengatasi atau mengurangi emosi yang dirasakan, individu menggunakan

makanan sebagai mekanisme *coping*. Makanan memberikan perasaan hangat dan menyenangkan dalam jangka pendek, sehingga dapat memberikan hiburan dan mengurangi ketegangan emosional.

4. Penguatan perilaku : Ketika individu menggunakan makanan sebagai *coping* dari emosional dan merasakan perasaan nyaman setelah makan, perilaku ini diperkuat. Hal ini karena makanan yang dikonsumsi, terutama makanan yang kaya gula dan lemak, dapat merangsang sistem *reward* di otak dan memberikan perasaan kenikmatan. Pembelajaran otomatis: Setelah beberapa kali menggunakan makanan sebagai *coping* dari emosional dan merasakan perasaan nyaman, perilaku *emotional eating* menjadi pembelajaran otomatis. Individu secara tidak sadar mengasosiasikan makanan dengan pengurangan stres atau emosi negatif, sehingga cenderung mengulangi perilaku ini ketika menghadapi situasi emosional yang serupa.

2.1.5 Dampak *Emotional Eating*

Emotional eating memiliki dampak buruk yang harus kita waspadai, antara lain (Dwi Gilda Irmawati *et al.*, 2023) :

1. Perasaan bersalah

Emotional eating dapat menyebabkan perasaan bersalah pada seseorang yang mengalaminya. Hal ini terjadi karena setelah makan berlebihan, seseorang dapat merasa bersalah dan merasa rendah diri. Perasaan bersalah ini bahkan dapat memicu *emotional eating* yang lebih parah. Perasaan bersalah dapat memperburuk kondisi mental seseorang yang mengalami *emotional eating*. Seseorang yang merasa bersalah dapat merasa rendah diri dan merasa tidak berdaya dalam mengatasi masalah emosionalnya.

2. Rasa mual

Terlalu banyak makan akibat *emotional eating* dapat menyebabkan mual. Hal ini terjadi karena perut terasa penuh dan tidak nyaman setelah makan berlebihan. Mual dapat memperburuk kondisi fisik seseorang yang mengalami *emotional eating*. Terlalu banyak makan dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan kesehatan yang buruk.

3. Kenaikan berat badan

Makan berlebihan secara teratur dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas. Mengonsumsi makanan berlebihan dapat menyebabkan obesitas, pra-diabetes, indeks massa tubuh yang tinggi.

2.1.6 Faktor Risiko

Berikut adalah faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan *emotional eating* (Sekarini *et al.*, 2022) :

1. Stres (usia remaja)

Stres dapat memicu keinginan untuk makan berlebihan sebagai cara untuk meredakan emosi. Kondisi stres yang terus menerus menyebabkan fungsi HPA (*Hypothalamic-pituitary-adrenal*) axis sangat berpotensi untuk mengalami disregulasi, sehingga metabolisme glukosa akan mengalami perubahan. Selain itu, risiko resistensi insulin meningkat, neuropeptida hipotalamus yang terkait perilaku makan akan terganggu, begitupun dengan perubahan pada hormon-hormon yang terkait dengan nafsu makan (leptin dan ghrelin). Hal tersebut menjadikan *hiperfagia*, *overeating*, atau peningkatan asupan makanan cenderung terjadi pada terjadi karena individu tersebut telah terbiasa menganggap bahwa konsumsi *comfort food* adalah metode *coping stress* yang baik. secara umum ditemukan pada mahasiswa yang berusia muda yang sedang mengerjakan skripsi

diketahui memiliki tingkat stres sedang hingga berat, yaitu sebanyak 81,63% responden (Dewi S *et al.*, 2022).

2. Depresi

Orang yang mengalami depresi cenderung lebih rentan terhadap *emotional eating*. Pada sebuah penelitian eksperimental ditemukan bahwa individu dengan gejala depresi tingkat sedang hingga berat cenderung tidak mampu menahan diri untuk makan.

3. Kecemasan

Kecemasan dapat memicu keinginan untuk makan berlebihan sebagai cara untuk meredakan ketegangan. Kecemasan dapat menjadi salah satu pemicu peningkatan konsumsi *comfort food* yang bersifat *hyperpalatable* sebagai salah satu *coping mechanism*. Konsumsi makanan yang bersifat *hyperpalatable* termasuk salah satu aspek dalam perilaku *emotional eating*.

4. Kurang tidur

Kurang tidur dapat mempengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan dan membuat seseorang lebih rentan terhadap *emotional eating*. Tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi regulasi emosi individu yang menyebabkan peningkatan risiko pemilihan *maladaptive coping mechanism* seperti *emotional eating*.

5. Trauma masa lalu

Orang yang mengalami trauma masa lalu cenderung lebih rentan terhadap *emotional eating* sebagai cara untuk mengatasi emosi yang tidak stabil. Dalam penelitian lanjutan yang juga dilakukan oleh PDSKJI di tahun 2020 pada 2.364 responden di 34 provinsi di Indonesia, ditemukan sebanyak 69% responden mengalami masalah psikologis, termasuk di dalamnya cemas (*anxiety*), depresi, dan stres trauma psikologis.

6. Jenis kelamin

Hasil studi menunjukkan bahwa wanita memiliki kecenderungan *emotional eating* lebih tinggi dibandingkan pria¹⁴. Terdapat beberapa alasan yang mendasari pernyataan tersebut. Pertama, wanita lebih rentan terhadap kecemasan (*anxiety*) serta *perceived stress* dibandingkan dengan pria. Kedua, wanita cenderung memiliki ambang batas persen lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan pria untuk menunjang metabolisme tubuhnya serta keterlibatan dalam aktivitas fisik yang lebih rendah dibuktikan dengan prevalensi *overweight* dan obesitas pada wanita yang lebih tinggi. Ketiga, wanita cenderung mengalami *emotional eating* akibat perubahan fase hormonal selama siklus menstruasi, yaitu saat memasuki fase mid-luteal di mana kadar progesteron berada pada puncaknya dan kadar estradiol juga berada pada puncak ke-2 (*secondary peak*).

2.1.7 Tatalaksana

Berikut adalah tatalaksana yang dapat membantu mengatasi *emotional eating* (Trimawati & Wakhid, 2018):

1. Mengenali pola makan: Penting untuk memahami pola makan yang terkait dengan emosi negatif. Catat jenis makanan yang dikonsumsi saat mengalami emosi negatif dan cari alternatif makanan yang lebih sehat dan seimbang
2. Mengelola emosi negatif: Temukan cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif, seperti dengan meditasi, olahraga, atau terapi. Hal ini dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk melakukan *emotional eating*.
3. Mencari dukungan sosial: Cari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan untuk membantu mengatasi emosi

negatif dan perilaku makan yang terkait.

4. Menghindari situasi pemicu: Coba hindari situasi atau kondisi yang memicu *emotional eating*, seperti stres atau kecemasan. Temukan cara untuk mengelola stres dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.
5. Menerapkan pola makan sehat: Terapkan pola makan yang sehat dan seimbang, dengan mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan nutrisi lainnya. Hindari makanan olahan dan tinggi gula yang dapat memicu keinginan untuk melakukan *emotional eating*.
6. Mencari bantuan profesional: Jika mengalami kesulitan dalam mengatasi emosi negatif dan perilaku makan yang terkait, sebaiknya mencari bantuan dari profesional kesehatan, seperti psikolog atau ahli gizi, untuk mendapatkan dukungan dan strategi pengelolaan yang tepat.

2.2 Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Bahan	Metode	Hasil
1	Siska Firdayanti, Nuzirwan Acang, Dr. sadiyah achmad (2023)	Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kejadian <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba	Kuesioner <i>emotional eating</i>	Analisis observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambaran tingkat stres pada mahasiswi kedokteran tingkat 1 Unisba paling banyak mengalami stres derajat sedang.

					<ul style="list-style-type: none"> • Gambaran derajat perilaku makan <i>emotional eating</i> pada mahasiswi tingkat 1 Unisba paling banyak yang mengalami kategori <i>low emotional eating</i>. • Hubungan stres dan perilaku <i>emotional eating</i> pada mahasiswi tingkat 1 Unisba tidak memiliki hubungan yang signifikan
2	Nurur Rohmah (2022)	Stres Dan Perilaku <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang	Pengukuran tingkat stres digunakan alat bantu kuesioner <i>Depression Anxiety Stres Scale 42</i> (DASS 42) dan Pengukuran perilaku <i>Emotional Eating</i> menggunakan <i>Dutch Eating</i>	Penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku <i>emotional eating</i> pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang

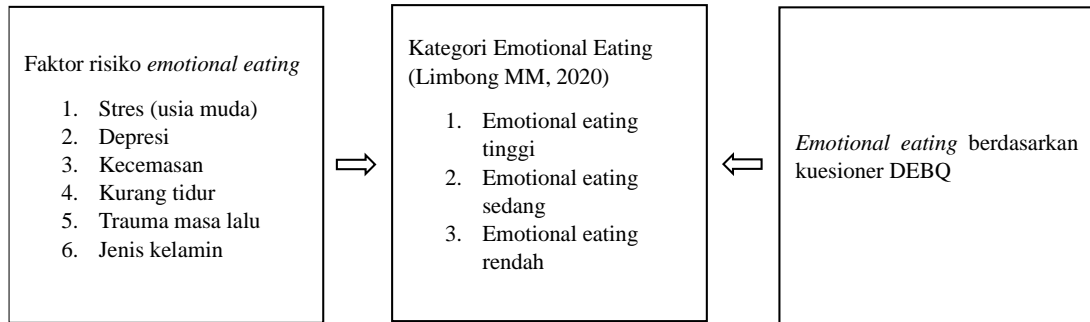
			<i>Behaviour Questionnaire (DEBQ)</i>		
3	Anisa Gita Ayu Sekarini, Deny Yudi Fitrianti, A.Fahmy Arif Tsani, Etika Ratna Noer (2022)	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat Pandemi Covid-19	Data kenaikan berat badan, Data <i>emotional eating</i> menggunakan <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i> , asupan makan menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ), kualitas diet menggunakan <i>Diet Quality Index-International (DQI-I)</i> , data pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik menggunakan <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)</i> ,	Penelitian observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Terdapat 69% subjek mengalami kenaikan berat badan, 47% subjek mengalami <i>emotional eating</i> tinggi, dan 81% subjek memiliki kualitas diet rendah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan <i>emotional eating</i> dan kualitas diet dengan kenaikan berat badan

			dan durasi tidur menggunakan <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).		
4	Sarah Rania Annisa, Asy Syifa Anwari Zahra (2021)	Hubungan Antara <i>Emotional Eating</i> Dengan Penambahan <i>Body Mass Index</i> Di Masa Pandemi Covid-19	Peneliti menggunakan sejumlah jurnal sebagai bahan rujukan yang dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar, untuk kemudian disajikan secara deskriptif	<i>Literature Review</i> . Penelitian dilakukan dengan cara peneliti mengumpulkan sejumlah jurnal yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian	Hasil dari beberapa literatur, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pandemi COVID-19 dengan timbulnya stres yang mengakibatkan perubahan perilaku makan. seseorang, khususnya <i>emotional eating</i> . Perilaku makan tersebut berkorelasi dengan meningkatnya berat badan seseorang dilihat melalui <i>Body Mass Index (BMI)</i> yang akan berisiko tinggi bagi kesehatan terutama di

					masa pandemi COVID-19
5	Mentari Nur Pertiwi, Vera Wahyuni Ulandari (2023)	Hubungan Antara Stres dengan Kejadian <i>Emotional Eating</i> pada Pekerja yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi	Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner <i>Depresi Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)</i> dan perilaku <i>emotional eating</i> diukur dengan menggunakan <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i> .	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional study</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kejadian <i>emotional eating</i> pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami. • Usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan indeks massa tubuh responden tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap angka kejadian <i>emotional eating</i> pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

2.3 Kerangka Berpikir

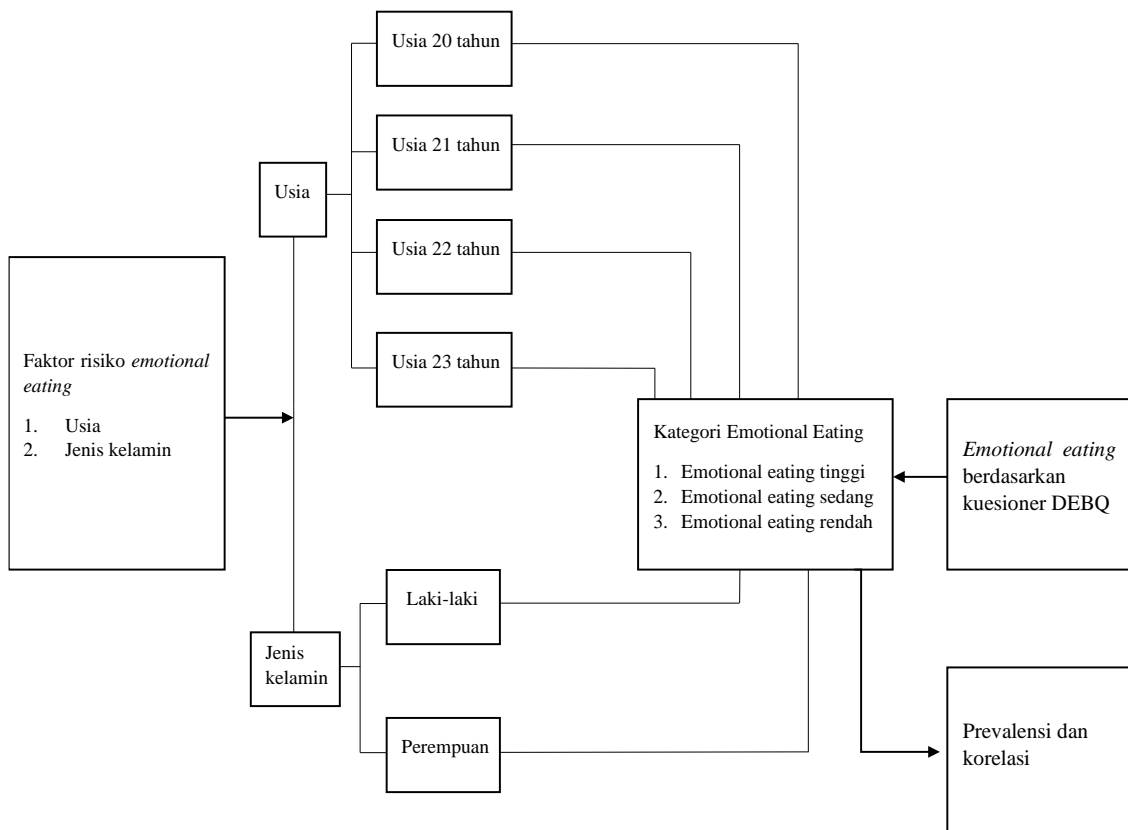
2.3.1 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Melli Maria Br Limbong (2020)

2.3.2 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis Penelitian

1. Prevalensi *emotional eating* kategori tinggi pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI lebih banyak terjadi pada usia 20-22 tahun.
2. Prevalensi *emotional eating* kategori sedang pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI lebih banyak terjadi pada kadet mahasiswa perempuan.
3. Terdapat hubungan antara usia dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.
4. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.