



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *EMOTIONAL EATING (OVER EATING)*
DENGAN RISIKO *DIABETES MELLITUS* PADA MAHASISWA KESEHATAN
SEMESTER AKHIR**

Cindy Maulida*, Onieqie Ayu Dhea Manto, Cynthia Eka Fayuning Tjomadi, Subhannur Rahman

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar,
Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*sndymld@gmail.com

ABSTRACT

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi stres akademik yang tinggi akibat tuntutan tugas akhir. Kondisi stres ini dapat memicu perubahan pola makan yang dikenal sebagai emotional eating (over eating), yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif. Perilaku makan ini menjadi salah satu faktor risiko gaya hidup yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya diabetes mellitus di kemudian hari. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan emotional eating (over eating) dengan risiko diabetes mellitus pada mahasiswa kesehatan semester akhir. Penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional, sampel penelitian dipilih dengan purposive sampling, sampel penelitian berjumlah 68 orang. Data dikumpulkan dengan membagikan kuesioner perceived stress scale (PSS-10), dutch eating behavior questionnaire (DEBQ), dan finnish diabetes risk score (FINDRISC). Analisis data menggunakan uji Korelasi Rank Spearman. Penelitian ini menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) tingkat stres dan emotional eating (0,879 dan 0,382). Nilai ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dan emotional eating (over eating) dengan risiko diabetes mellitus pada mahasiswa kesehatan semester akhir. Tingkat Stres dan Emotional Eating (Over Eating) tidak memiliki risiko Diabetes Mellitus saat ini akan tetapi hal ini bisa menjadi salah satu faktor penyebab apabila hal tersebut tidak ditangani dengan baik untuk jangka panjang.

Kata kunci: emotional eating; over eating; risiko diabetes mellitus; tingkat stres

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND EMOTIONAL EATING (OVER EATING) WITH DIABETES MELLITUS RISK IN FINAL SEMESTER HEALTH STUDENTS

ABSTRACT

Final-year students often face high academic stress due to the demands of their final assignments. This stressful situation can trigger changes in eating patterns known as emotional eating (overeating), which is the tendency to eat in response to negative emotions. This eating behavior is a lifestyle risk factor that potentially increases the risk of developing diabetes mellitus later in life. Objective to determine the relationship between stress levels and emotional eating (overeating) and the risk of diabetes mellitus in final-semester health students. This quantitative study used a cross-sectional design. The sample was selected using purposive sampling, with 68 participants. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC). Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test. This study showed a 2-tailed Sig. value for stress levels and emotional eating (0.879 and 0.382). This value indicates no relationship between stress levels and emotional eating (overeating) and the risk of diabetes mellitus in final-semester health students. Stress levels and emotional eating (overeating) do not pose a risk for diabetes mellitus at this time, but they can become contributing factors if not managed properly in the long term.

Keywords: emotional eating; overeating; diabetes mellitus risk; stress levels

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun (Dewi et al., 2025). International Diabetes Federation (IDF)

melaporkan bahwa jumlah penyandang diabetes pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang dewasa, dan angka tersebut diprediksi meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 (Magliano & Boyko, 2021). Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada populasi usia lanjut, tetapi mulai bergeser pada kelompok usia yang lebih muda, termasuk mahasiswa. Perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, dan stres merupakan faktor risiko yang semakin sering dikaitkan dengan peningkatan insiden diabetes pada usia produktif (Kaunang et al., 2020).

Kegawatdaruratan kasus diabetes mellitus memiliki potensi dalam menerjang para remaja karena termasuk dalam kategori yang sering mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa diseimbangkan dengan pola hidup dan perilaku sehat (Kemensos RI, 2020). Sebanyak 87% dari total keseluruhan menggambarkan bahwa remaja mengonsumsi fast food maupun junk food dengan frekuensi yang terbilang sering (Yana, 2021). Pola makan yang tidak seimbang, terutama yang tinggi karbohidrat sederhana, gula, dan lemak jenuh, dapat memperburuk pengendalian glukosa dalam darah. Penyebab dasar dari diabetes mellitus tipe 2 biasanya terkait dengan kombinasi faktor genetik dan gaya hidup (Azzahra, 2022).

Konsumsi makanan atau minuman tinggi gula dapat meningkat ketika seseorang sedang mengalami stress (Nur et al., 2016). Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang mengalami stres juga dapat mengalami perubahan pola makan. Pola makan yang diakibatkan karena adanya stres dinamakan emotional eating. Emotional eating dapat berbentuk over-eating atau under-eating (Angely et al., 2021). Pola makan tersebut terbentuk sebagai respon emosi negatif yang berasal dari stres. Stres merupakan respon fisik dan emosional individu ketika terjadi perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Ketika seseorang dihadapkan pada stresor yang tidak dapat ia kendalikan dengan mekanisme koping yang ada, maka akan merangsang otak untuk melepaskan hormon kortisol yang dihasilkan kelenjar adrenal (PH, 2020). Berdasarkan teori, ketika seseorang dalam keadaan stres maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol yang secara signifikan mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan. Terjadinya perubahan dan rangsangan pada aktivitas hormon tersebut akan mendorong timbulnya rasa lapar dengan pemilihan jenis makanan yang tinggi energi, gula dan lemak sebagai pelampiasan stres dan memberikan rasa nyaman (Vrichasti et al., 2020).

Kondisi stres khususnya stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada akhir masa perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir harus melengkapi persyaratan akademik, salah satunya adalah membuat skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi, tak jarang mahasiswa mengalami beberapa kendala dan tuntutan seperti sulitnya mencari judul, revisi yang terus menerus atau bahkan takut untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menjadi Stresor bagi mahasiswa tingkat akhir (Martini et al., 2021). Mahasiswa, khususnya mahasiswa kesehatan semester akhir, berada pada fase akademik yang penuh tekanan. Tuntutan penyelesaian skripsi, praktik lapangan, persiapan karier, serta beban akademik yang menumpuk dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Kondisi stres kronis terbukti memicu peningkatan hormon kortisol, yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar glukosa darah, resistensi insulin, dan perubahan perilaku makan (Awalinni & Harsono, 2022).

Salah satu dampak perilaku akibat stres adalah emotional eating, yaitu kecenderungan makan berlebihan (over eating) sebagai respons emosional, bukan karena rasa lapar fisiologis. Emotional eating seringkali melibatkan konsumsi makanan tinggi gula, berlemak, dan berkalori tinggi sebagai bentuk coping mechanism untuk meredakan stres sesaat. Dalam jangka panjang, pola makan ini meningkatkan risiko obesitas, peningkatan kadar gula darah, serta risiko terjadinya Diabetes Mellitus (Ahima, 2008). Mahasiswa kesehatan semester akhir seharusnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola hidup sehat. Namun, kenyataannya kelompok ini justru rentan terhadap stres tinggi dan perilaku makan yang tidak adaptif akibat tekanan akademik. Fenomena tingginya

konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan kebiasaan makan tidak teratur banyak ditemukan pada mahasiswa yang berada dalam periode tugas akhir. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan faktor risiko metabolic syndrome, termasuk diabetes (Pourriyahi et al., 2021).

Meskipun hubungan antara stres dan emotional eating telah banyak dikaji, tetapi kajian spesifik mengenai keterkaitan tingkat stres dan perilaku emotional eating dengan risiko Diabetes Mellitus pada mahasiswa kesehatan, terutama pada mahasiswa semester akhir, masih terbatas. Penelitian ini menjadi penting mengingat mahasiswa kesehatan adalah calon tenaga kesehatan yang diharapkan mampu menjadi role model dalam penerapan gaya hidup sehat. Dengan memahami hubungan antara faktor psikologis dan risiko diabetes, institusi pendidikan dapat merancang intervensi promotif dan preventif yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Stres dan Emotional Eating (Over Eating) dengan Risiko Diabetes Mellitus Pada Mahasiswa Kesehatan Semester Akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasional dan rancangan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan semester akhir yang berjumlah 209 orang. Sampel penelitian terdiri dari 68 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi tiga kuesioner, yaitu perceived stress scale (PSS-10), dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) subskala emotional eating, dan finnish diabetes risk score (FINDRISC). Instrumen PSS-10 memiliki validitas konstruk yang baik dengan korelasi item-total berkisar antara 0,32–0,73 serta reliabilitas yang memadai dengan nilai Cronbach's Alpha 0,78–0,91. Kuesioner DEBQ subskala Emotional Eating menunjukkan validitas yang baik (loading faktor 0,52–0,86) dan reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha 0,85–0,94. Sementara itu, instrumen FINDRISC memiliki validitas prediktif yang kuat dengan nilai AUC 0,72–0,85 serta reliabilitas test-retest yang baik dengan nilai ICC 0,77–0,89. Pengukuran hubungan antara tingkat stres dan emotional eating (over eating) dengan risiko Diabetes Mellitus dilakukan melalui analisis terhadap skor yang diperoleh dari masing-masing kuesioner. Hubungan antar variabel dianalisis berdasarkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi untuk menentukan kekuatan serta arah hubungan antara tingkat stres dan risiko Diabetes Mellitus, serta antara emotional eating dan risiko Diabetes Mellitus pada mahasiswa kesehatan semester akhir.

HASIL

Tabel 1.
Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Stres	f	%
Ringan	3	4,4
Sedang	40	58,8
Berat	25	36,8

Tabel 2.
Gambaran Tingkat *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat <i>Emotional eating</i>	f	%
Rendah	19	27,9
Sedang	37	54,4
Tinggi	12	17,6

Tabel 3.
Gambaran Risiko *Diabetes Mellitus* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Risiko <i>Diabetes Mellitus</i>	f	%
Sangat Rendah	34	50
Ringan	28	41,2
Sedang	5	7,4
Berat	1	1,5

Tabel 4.
Tabulasi silang antara Tingkat Stres terhadap Risiko *Diabetes Mellitus*

Variabel		Risiko <i>Diabetes Mellitus</i>				Total	<i>p-value</i>
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi		
Tingkat Stres	Ringan	3	0	0	0	3	0.879
	Sedang	19	15	5	1	40	
	Berat	12	13	0	0	25	

Berdasarkan tabel tabulasi silang, terlihat distribusi risiko *Diabetes mellitus (DM)* pada setiap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Pada kelompok mahasiswa dengan stres ringan, seluruhnya (3 orang) berada dalam kategori risiko *diabetes mellitus* sangat rendah. Pada kelompok dengan stres sedang, mayoritas responden memiliki risiko *diabetes mellitus* sangat rendah (19 orang) dan rendah (15 orang), meskipun ada 5 orang yang berisiko sedang dan 1 orang yang sudah masuk kategori risiko tinggi. Sementara itu, pada kelompok dengan stres berat, responden terdistribusi pada kategori risiko *diabetes mellitus* sangat rendah (12 orang) dan rendah (13 orang), tanpa ada yang masuk dalam kategori sedang maupun tinggi. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang memiliki variasi tingkat risiko *diabetes mellitus* yang paling beragam, termasuk satu-satunya kasus dengan risiko tinggi.

Tabel 5.
Tabulasi Silang antara *Emotional Eating (Over Eating)* terhadap risiko *Diabetes Mellitus*

Variabel		Risiko <i>Diabetes Mellitus</i>				Total	<i>p-value</i>
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi		
<i>Emotional eating (over eating)</i>	Rendah	12	5	1	1	19	0.382
	Sedang	17	16	4	0	37	
	Berat	5	7	0	0	12	

Berdasarkan tabel tabulasi silang, terlihat adanya pola distribusi risiko *diabetes mellitus (DM)* yang bervariasi pada setiap kategori *emotional eating*. Pada kelompok mahasiswa dengan tingkat *emotional eating (over eating)* rendah, mayoritas memiliki risiko *diabetes mellitus* sangat rendah (12 orang). Menariknya, satu-satunya kasus dengan risiko *diabetes mellitus* tinggi dalam penelitian ini ditemukan pada kelompok ini. Hasil kelompok dengan *emotional eating* sedang, yang merupakan kelompok mayoritas, distribusi risiko *diabetes mellitus* juga paling banyak terkonsentrasi pada kategori sangat rendah (17 orang) dan rendah (16 orang). Sementara itu, pada kelompok dengan *emotional eating* tinggi, tidak ditemukan adanya responden yang memiliki risiko *diabetes mellitus* sedang maupun tinggi; semuanya terdistribusi pada kategori risiko sangat rendah (5 orang) dan rendah (7 orang).

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Kesehatan semester akhir di Universitas Sari Mulia mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebanyak 40 orang (58,8%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa masa semester akhir merupakan periode yang penuh tekanan dan menjadi sumber stresor yang dominan bagi sebagian besar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang secara konsisten melaporkan tingginya prevalensi stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir, khususnya di bidang kesehatan. Sebuah kajian literatur oleh Andini et al., (2023) menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi memang berada pada tingkatan stres sedang hingga berat. Hal ini disebabkan oleh akumulasi berbagai faktor yang menekan mahasiswa secara bersamaan. Faktor utama yang menjadi pemicu stres adalah tekanan akademik yang intensif. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang kompleks, mulai dari kesulitan menentukan tema penelitian, mencari referensi, hingga menghadapi proses bimbingan dengan dosen (Maysarah et al., 2024). Tekanan ini tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga psikologis, di mana mahasiswa merasa terbebani oleh ekspektasi untuk lulus tepat waktu dan kekhawatiran akan masa depan setelah lulus, seperti prospek karir dan persaingan di dunia kerja (Trisnawati, 2020).

Penelitian lain pada Mahasiswa Kesehatan juga menemukan bahwa tuntutan profesi yang berkaitan langsung dengan tanggung jawab terhadap pasien menjadi stresor tambahan yang signifikan (Arfarulana et al., 2023). Mahasiswa kesehatan tidak hanya dibebani oleh tugas akademik, tetapi juga oleh persiapan praktik klinis dan ujian kompetensi yang menuntut standar tinggi. Kombinasi antara beban skripsi, kecemasan akan masa depan, dan tekanan profesi ini menciptakan sebuah kondisi yang sangat rentan memicu stres pada tingkat sedang hingga berat, seperti yang ditemukan pada penelitian ini (Sugiyanto, 2019). Penelitian ini didasari oleh *Model Adaptasi Sister Callista Roy*, Teori Roy menjelaskan bahwa manusia adalah sistem adaptif yang merespons perubahan lingkungan (seperti stres akademik). Berdasarkan temuan ini dan didukung oleh beberapa literatur yang ada, peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat stres pada mahasiswa kesehatan semester akhir tidak hanya disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan ada faktor lain yaitu tekanan akademik sebagai mahasiswa tingkat akhir, serta kewajiban menyelesaikan skripsi dan tuntutan lulus tepat waktu, terlebih pada mahasiswa kesehatan harus mempersiapkan diri untuk ujian kompetensi serta melanjutkan ke jenjang profesi. Itulah mengapa sangat sedikit mahasiswa yang berada pada kategori stres ringan dan mayoritas terkonsentrasi pada tingkat sedang hingga berat (Sarinengsih et al., 2025).

Emotional Eating (Over Eating) pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir sebanyak 37 orang (54,4%) berada pada kategori *emotional eating* sedang. Temuan ini memberikan gambaran bahwa lebih dari separuh responden menjadikan makanan sebagai salah satu cara untuk merespons atau mengatasi tekanan emosional, meskipun tidak selalu dalam tingkat yang ekstrem. Lalu adanya kelompok yang signifikan pada kategori tinggi sebanyak 12 orang (17,6%). Kecenderungan *emotional eating* pada tingkat sedang ini adalah fenomena yang umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir, yang identik dengan periode penuh tekanan. Dalam kondisi stres, makan seringkali menjadi strategi koping yang paling mudah diakses untuk meredakan emosi negatif. Hal ini sejalan dengan temuan (Ramadhani, 2022), yang dalam penelitiannya pada mahasiswa tingkat akhir juga menemukan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan *emotional eating*. Penelitian tersebut mengonfirmasi bahwa tekanan selama masa studi akhir memang menjadi pemicu yang nyata bagi mahasiswa untuk makan secara emosional. Fenomena ini dapat menjelaskan mengapa kategori "sedang" menjadi yang paling dominan dalam penelitian ini; karena tingkat stres yang dialami mayoritas mahasiswa juga berada pada level sedang, sehingga respons perilaku makannya pun cenderung berada pada level yang sama.

Meskipun demikian, adanya 27,9% responden yang berada pada kategori *emotional eating* rendah menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa merespons stres dengan cara yang sama. Hal ini mengindikasikan adanya faktor pelindung lain yang mungkin berperan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Pratiwi, 2025), faktor seperti dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik, sehingga mengurangi kemungkinan untuk melampiaskannya pada makanan. Berdasarkan hasil dalam pengisian kuesioner, mayoritas responden menjawab makan ketika sedang tidak ada kegiatan, dan peneliti melakukan pengamatan observasional pada responden mahasiswa tersebut yang merupakan lingkungan sekitar langsung dari peneliti, sehingga peneliti berasumsi bahwa *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir dipicu oleh meningkatnya waktu luang akibat berkurangnya aktivitas rutin perkuliahan. Fokus utama pada penyelesaian skripsi, tanpa diimbangi kegiatan lain, dapat menyebabkan individu lebih sering berada dalam kondisi pasif. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk menjadikan makan sebagai bentuk pelarian atau *coping mechanism*, sehingga frekuensi ngemil atau konsumsi makanan di luar waktu makan utama cenderung meningkat. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa intervensi untuk mengelola *emotional eating* tidak hanya harus fokus pada manajemen stres, tetapi juga pada bagaimana mahasiswa dapat mengisi waktu luang mereka secara lebih produktif. Penelitian ini didasari oleh *Model Adaptasi Sister Callista Roy*, Teori Roy menjelaskan bahwa Ketika seseorang

tidak mampu beradaptasi, akan terjadi ketidakseimbangan, salah satunya melalui perubahan pola makan seperti *emotional eating*.

Risiko *Diabetes Mellitus* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia memiliki tingkat risiko *Diabetes mellitus (DM)* yang tergolong sangat rendah 34 orang (50%) dan yang mengalami tingkat risiko *diabetes mellitus* tinggi hanya 1 orang (1,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa populasi mahasiswa pada penelitian ini secara umum masih berada dalam kondisi kesehatan yang baik dan belum terpapar secara signifikan oleh faktor-faktor risiko utama *diabetes mellitus* tipe 2. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian lain yang dilakukan pada kelompok usia dewasa muda. Secara fisiologis, individu pada rentang usia mahasiswa (sekitar 20-25 tahun) umumnya belum menunjukkan akumulasi faktor risiko metabolik seperti hipertensi, dislipidemia, atau resistensi insulin yang signifikan, yang menjadi pemicu utama *diabetes mellitus*.

Penelitian oleh (Dwi Priyatno et al., 2024) yang menggunakan metode serupa pada masyarakat usia produktif juga menemukan bahwa mayoritas responden memiliki risiko *diabetes mellitus* yang rendah. Hal ini menegaskan bahwa usia muda merupakan faktor protektif yang kuat terhadap risiko *diabetes mellitus* tipe 2. Meskipun mayoritas berada pada risiko rendah, adanya 7,4% mahasiswa pada kategori risiko sedang dan satu orang (1,5%) pada kategori risiko tinggi merupakan sebuah temuan penting yang tidak boleh diabaikan. Kehadiran kelompok ini menjadi sebuah sinyal peringatan dini (*early warning sign*). Menurut penelitian oleh (Prasetyo, 2024), faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat di kalangan mahasiswa dapat meningkatkan skor risiko *diabetes mellitus* secara bertahap. Perilaku *emotional eating* dan stres, yang juga ditemukan pada penelitian ini, merupakan bagian dari gaya hidup yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi pada peningkatan risiko di masa depan, misalnya melalui penambahan berat badan atau lingkaran pinggang.

Penelitian oleh (Tamalsir et al., 2025) menekankan pentingnya skrining risiko *diabetes mellitus* sejak dini pada populasi dewasa muda. Meskipun prevalensi risikonya masih rendah, deteksi dini pada kelompok kecil yang sudah menunjukkan risiko sedang hingga tinggi memungkinkan dilakukannya intervensi promotif dan preventif yang lebih efektif. Intervensi ini dapat berupa edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen stres. Berdasarkan hasil dalam pengisian kuesioner, mayoritas responden menjawab tidak berolahraga secara teratur. Yang mana salah satu faktor risiko gaya hidup yang dapat diubah dan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko *diabetes mellitus (DM)* adalah kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kalori yang masuk ke tubuh tidak terbakar secara efisien, yang pada akhirnya dapat menaikkan risiko *diabetes mellitus* tipe 2. Kondisi ini sangat relevan dengan mahasiswa tingkat akhir yang seringkali menjalani gaya hidup kurang gerak akibat fokus pada tuntutan menyelesaikan skripsi. Gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa dapat meningkatkan skor risiko *diabetes mellitus* secara bertahap. Oleh karena itu, meskipun usia responden dalam penelitian ini masih muda, pola aktivitas fisik yang tidak teratur menjadi salah satu elemen kunci dalam gaya hidup yang perlu diperhatikan untuk upaya pencegahan *diabetes mellitus* sejak dini.

Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko *Diabetes Mellitus*

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan risiko *diabetes mellitus (DM)* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sari Mulia ($\rho = 0,019$; $p = 0,879$). Temuan ini, di mana hipotesis alternatif (H_a) ditolak, mengindikasikan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak berjalan seiringan dengan tinggi atau rendahnya skor risiko *diabetes mellitus* mereka dalam penelitian ini. Meskipun secara teoretis stres kronis dianggap sebagai salah satu faktor pemicu resistensi insulin yang dapat meningkatkan risiko *diabetes mellitus*, hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa pada populasi dewasa muda seperti mahasiswa, kaitan tersebut belum tentu terdeteksi secara langsung. Ada beberapa kemungkinan penjelasan untuk temuan ini. Pertama, stres yang dialami mahasiswa cenderung bersifat stres akademik jangka pendek (akut), yang berpusat pada tuntutan tugas akhir. Stres jenis ini mungkin tidak memiliki dampak fisiologis yang sama kuatnya dengan stres kronis yang berlangsung bertahun-tahun, yang lebih sering dikaitkan dengan perubahan metabolik pemicu *diabetes mellitus* (Saputri & Sary, 2022).

Mayoritas responden dalam penelitian ini (91,2%) memiliki skor risiko *diabetes mellitus* yang masih tergolong sangat rendah hingga rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Lestari, (2022) yang menemukan bahwa pada kelompok usia produktif, akumulasi faktor risiko *diabetes mellitus* secara umum masih minim. Dengan demikian, karena skor risiko *diabetes mellitus* pada populasi ini masih homogen dan rendah, maka sulit untuk menemukan korelasi yang signifikan dengan variabel lain seperti stres. Dengan kata lain, dampak stres mungkin baru akan terlihat signifikan pada skor risiko *diabetes mellitus* jika diukur pada populasi yang lebih tua atau yang sudah memiliki faktor risiko lain seperti obesitas atau riwayat keluarga. Penelitian lain oleh Yuliana, (2021) menunjukkan bahwa stres tidak memiliki hubungan langsung dengan kadar gula darah pada mahasiswa. Namun, stres lebih banyak berkaitan dengan perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat. Stres merupakan respon adaptif tubuh terhadap tekanan psikologis, yang jika terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak fisiologis jangka panjang. Berdasarkan durasinya, stres dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut merupakan jenis stres yang berlangsung dalam waktu singkat, biasanya kurang dari enam bulan, dan bersifat situasional. Dalam kondisi ini, tubuh mengalami peningkatan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, namun efeknya bersifat sementara. Manifestasi stres akut lebih dominan pada aspek psikologis dan perilaku, seperti gangguan tidur, kecemasan, serta perubahan pola makan. Karena bersifat jangka pendek, stres akut tidak secara langsung memicu perubahan metabolik permanen seperti gangguan regulasi glukosa darah atau resistensi insulin, sehingga belum memberikan kontribusi signifikan terhadap risiko terjadinya *Diabetes mellitus (DM) tipe 2* (Ludiana et al., 2022).

Lalu pada stres kronis biasanya terjadi ketika seseorang mengalami tekanan psikologis secara terus-menerus selama enam bulan atau lebih. Paparan stres jangka panjang ini mengaktifkan sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis* secara berkelanjutan, yang menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol. Jika kadar kortisol tetap tinggi dalam jangka panjang, maka dapat terjadi resistensi insulin, peningkatan kadar glukosa darah, serta kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Dalam rentang waktu 6 hingga 12 bulan, stres kronis dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan perubahan status gizi. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi pradiabetes dalam waktu 1 hingga 3 tahun, dan bahkan berisiko berlanjut menjadi diabetes melitus tipe 2 dalam 3 hingga 5 tahun (Uswatun Khasanah et al., 2021).

Hubungan *Emotional Eating (Over Eating)* dengan Risiko *Diabetes Mellitus*

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara *emotional eating* dengan risiko *diabetes mellitus (DM)* pada mahasiswa tingkat akhir ($\rho = 0,108$; $p = 0,382$). Temuan ini, di mana hipotesis alternatif (H_a) ditolak, mengindikasikan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk makan karena dorongan emosi tidak berjalan seiringan dengan tinggi atau rendahnya skor risiko *emotional eating* mereka. Tidak adanya hubungan ini merupakan temuan yang dapat dijelaskan melalui beberapa sudut pandang. Pertama, skor risiko DM, seperti yang diukur oleh kuesioner FINDRISC, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkembang dalam jangka panjang, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar pinggang, riwayat keluarga, dan usia. Perilaku *emotional eating* pada populasi dewasa muda yang sehat mungkin belum berlangsung cukup lama untuk menyebabkan perubahan signifikan pada parameter fisik tersebut. Sebagaimana ditemukan oleh (Lubis & Ginting, 2023), meskipun *emotional eating* terjadi, dampaknya pada status gizi mahasiswa tidak selalu langsung terlihat.

Artinya, perilaku makan emosional mungkin ada, namun belum sampai pada titik yang dapat meningkatkan skor risiko *emotional eating* secara terukur.

Hubungan antara *emotional eating* dengan kesehatan metabolik seringkali bersifat tidak langsung. *Emotional eating* lebih merupakan prediktor terhadap kualitas diet dan penambahan berat badan, yang kemudian dalam jangka panjang baru akan meningkatkan risiko *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* jangka panjang dan persisten dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau pola makan tidak sehat, berat badan, dan kesehatan yang buruk (Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023). Penelitian oleh (Fathimatuzzahra et al., 2024) menemukan bahwa *emotional eating* memang berhubungan dengan status gizi. Hal ini mendukung argumen bahwa *emotional eating* lebih tepat dilihat sebagai salah satu mata rantai dalam jalur menuju risiko *emotional eating*, bukan sebagai faktor yang berhubungan langsung pada populasi muda. Pada mahasiswa tingkat akhir, dampak perilaku ini mungkin baru sebatas pada perubahan pola makan atau sedikit penambahan berat badan, yang belum cukup untuk mengubah kategori *diabetes mellitus* secara keseluruhan. Berdasarkan pengalaman peneliti yang juga termasuk kedalam remaja akhir, peneliti mempertimbangkan ini adalah variasi dalam wujud perilaku *emotional eating*. Dorongan untuk makan sebagai respons terhadap emosi tidak selalu diarahkan pada makanan padat kalori seperti kue ataupun *fast food*, karena ada kemungkinan bahwa sebagian responden mengalihkannya dengan mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) tingkat stres dan emotional eating (0,879 dan 0,382). Nilai ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan emotional eating (over eating) dengan risiko diabetes mellitus pada Mahasiswa Kesehatan Semester Akhir. Melihat hal ini maka tingkat Stres dan Emotional Eating (Over Eating) tidak memiliki risiko Diabetes Mellitus saat ini akan tetapi hal ini bisa menjadi salah satu faktor penyebab apabila hal tersebut tidak ditangani dengan baik untuk jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahima, R. S. (2008). Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. *The Journal of Clinical Investigation*, 118(7), 2380–2383. <https://doi.org/10.1172/JCI36284>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG*, 2(1), 272–282. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>
- Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>
- Arfarulana, A., Sholehah, B., & Munir, Z. (2023). Kelelahan/Burnout Berhubungan Dengan Efikasi Diri Pada Perawat Intensive Care Unit. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 27–36. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang The Correlation Between Loneliness and Non-suicidal Self-Injury Behavior in Psychology Students at Malang City. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan Tahun*, 14(1), 43–59.
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal Of Health Development*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Dewi, R., Suci Rahayu, Dian Puspitasari Firdaus, & Johan Budhiana. (2025). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada Diabetes Melitus Tipe II. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(2), 186–193. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i2.1614>

- Kaunang, M. D., Manampiring, A. E., & Bodhi, W. (2020). Proporsi Obesitas Siswa SMP Negeri 1 Manado Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang. *EBiomedik*, 8(1), 37–40. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. In *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga* (pp. 1–14).
- Magliano, D. J., & Boyko, E. J. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th edition*. International Diabetes Federation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581934/>
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 17–23.
- Maysarah, S., Zahara, C. ita, & Dewi, R. (2024). Gambaran burnout pada siswa SMA negeri modal bangsa arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–740. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18124>
- Nur, A., Fitria, E., Zulhaida, A., & Hanum, S. (2016). Hubungan Pola Konsumsi dengan Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr . Fauziah Bireuen Provinsi Aceh. *Media Litbangkes*, 26(3), 145–150.
- PH, L. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329/1980>
- Pourriyahi, H., Yazdanpanah, N., Saghazadeh, A., & Rezaei, N. (2021). Loneliness: An Immunometabolic Syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182212162>
- Sarinengsih, Y., Ts, N., & Fransiska, D. (2025). Self Efficacy terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Anak Thalasemia Mayor di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7(3), 1372–1380. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18768>
- Sugiyanto. (2019). Pentingnya motivasi berprestasi dalam mencapai keberhasilan akademik siswa. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–15. [http://universitas.widyamandala.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=336: pentingnya-motivasi-berprestasi&catid=65:krida-rakyat](http://universitas.widyamandala.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=336:pentingnya-motivasi-berprestasi&catid=65:krida-rakyat)
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran Perilaku Burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 51–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/juang.v3i1.4893>
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi Dalam Situasi Pandemi COVID-19. *Sportive*, 3(3). <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27972>
- YANA, I. M. (2021). Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Menghadapi Program Daring Pada Masa Pandemi Di Desa Enggal Rejo Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.

