

**HUBUNGAN STRES KERJA, *EMOTIONAL EATING*, DAN POLA
KONSUMSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Gizi (S. Gz)
Dalam Ilmu Gizi



Oleh:

NURUL LAILI

NIM. 1807026040

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nurul Laili
NIM : 1807026040
Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang.

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 16 Maret 2023

Pembuat Pernyataan,



Nurul Laili

NIM. 1807026040



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang
Penulis : Nurul Laili
NIM : 1807026040
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi/ Psikologi.

Semarang, 06 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si
NIP : 198903232019031012

Penguji II,

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP : 197503192009012003

Penguji III,

Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi
NIP : 19860120201602901

Penguji IV,

Puji Lestari, S.K.M., M.P.H.
NIP : 199107092019032014

Pembimbing I,

Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi
NIP : 19860120201602901

Pembimbing II,

Puji Lestari, S.K.M., M.P.H.
NIP : 199107092019032014

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 12 Juni 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang

Nama : Nurul Laili

NIM : 1807026040

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,



Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi
NIP. 19860120201602901

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 13 Juni 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, dan
Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada
Pegawai UIN Walisongo Semarang

Nama : Nurul Laili

NIM : 1807026040

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing II,



Puji Lestari, S.K.M., M.P.H.

NIP. 199107092019032014

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam tetap berlimpah pada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat, serta pengikutnya sampai hari kiamat. Maha suci Allah yang telah memudahkan segala urusan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, Pola Konsumsi Makan, dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang” sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) Gizi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan yang penulis miliki. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, do’a, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin berterima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, beserta segenap jajaran kepemimpinan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, S. Si., M. Si., selaku Ketua Program Studi Gizi dan Ibu Dwi Hartanti, S. Gz, M. Gizi selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Puji Lestari, S.K.M., M.P.H., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan saran, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Angga Hardiansyah, S. Gz., M. Si., selaku Dosen Penguji I dan Ibu Dr. Widiastuti, M. Ag., selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia memberikan masukan, koreksi, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi.

6. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi., selaku petugas ujian yang telah membantu dalam proses kompre dan munaqosah.
7. Seluruh bapak ibu dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Seluruh pegawai UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi materi, metodologi dan analisisnya. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Namun demikian, penulis selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Terima kasih.

Semarang, 01 Juni 2023

Peneliti,

Nurul Laili

NIM. 1807026040

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT. dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Keluarga tercinta Bapak Ali Mustofa, Ibu Imroatus, dan kakak Inayah yang tak henti-hentinya mendoakan, mendukung dan memberikan motivasi agar penulis tetap semangat menyelesaikan skripsi.
2. Sahabat-sahabati Andalas Aliza, Yassa, Meta, Ririn, Zusrina, Lifi, Olif, Sabty, Nurulloh, Lupek, dan Mufin yang telah memberikan perhatian, waktu, dan semangatnya untuk penulis.
3. Teman-teman dekat, yaitu Agustin Diyah, Yassa Siti Amelia, Reza Permata, dan Andini Elsa yang telah menemani sejak awal kuliah hingga saat ini.
4. Tim enumerator yaitu Yassa, Aliza, Umi, Agustin, Fika, Tiwi, dan Reza yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses pengambilan data.
5. Keluarga besar PMII, HMJ, DEMA, UKM An-Niswa, dan IPPNU yang telah memberikan pengalaman dan kesempatan berorganisasi selama masa kuliah.
6. Teman Prodi Gizi 2018 yang telah memberikan motivasi dan semangat serta tempat bertukar pikiran maupun informasi dalam penulisan skripsi
7. Semua pihak yang pernah mewarnai dan mengisi hidup penulis serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua amal kebajikannya dengan sebaik-baik balasan.

MOTTO

“Jadilah orang yang bermanfaat dimanapun kamu berada”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori	9
1. Pegawai	9
2. Status Gizi	18
3. Stres Kerja	31
4. <i>Emotional Eating</i>	44
5. Pola Konsumsi Makan	51
6. Hubungan Antar Variabel	59
B. Kerangka Teori	65
C. Kerangka Konsep	66

D. Hipotesis Penelitian	66
BAB III METODE PENELITIAN	68
A. Jenis dan Variabel Penelitian	68
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	68
C. Populasi dan Sampel Penelitian	68
D. Definisi Operasional	70
E. Prosedur Penelitian	71
F. Alur Penelitian	75
G. Pengolahan dan Analisis Data	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Hasil	80
B. Pembahasan.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN-LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kajian Penelitian Terdahulu	7
Tabel 2. AKG Dewasa	15
Tabel 3. Kategori Batas Ambang IMT untuk Indonesia	23
Tabel 4. Kategori Stres Kerja	41
Tabel 5. Kategori <i>Emotional Eating</i>	48
Tabel 6. Skor Penilaian <i>Food Frequency</i>	56
Tabel 7. Definisi Operasional	70
Tabel 8. Interpretasi Hasil Uji Korelasi	79
Tabel 9. Data Persebaran Sampel.....	81
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pegawai UIN Walisongo	82
Tabel 11. Karakteristik Responden	83
Tabel 12. Hubungan Stres Kerja dengan Status Gizi	84
Tabel 13. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi	85
Tabel 14. Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi	86
Tabel 15. Uji Multikolinearitas	87
Tabel 16. Uji Kecocokan Model	87
Tabel 17. Uji Keباikan model	88
Tabel 18. Koefisien determinasi model	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	65
Gambar 2. Kerangka Konsep	66
Gambar 3. Alur Penelitian	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan	118
Lampiran 2 Data diri	119
Lampiran 3 Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	120
Lampiran 4 Kuesioner Stres Kerja	122
Lampiran 5 Formulir SQ-FFQ	124
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	126
Lampiran 7. Hasil Uji Statistik.....	130
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	137
Lampiran 9 Izin Penelitian	141
Lampiran 10 Foto Penelitian.....	142
Lampiran 11. Riwayat Hidup.....	144

ABSTRACT

An employee is someone who is employed by a company or institution to perform company or institution tasks in exchange for a salary. Without employees, the organization and other resources cannot run properly. Lots of work and high demands from companies can cause employees to become stressed from work, which can cause employees to experience emotional eating which can then affect food consumption patterns, causing nutritional problems for employees. This study aims to determine the relationship between work stress, emotional eating, food consumption patterns, and the nutritional status of UIN Walisongo Semarang employees.

The design in this study was cross sectional. The sample in this study was 81 employees of UIN Walisongo Semarang. The sampling technique used \neg simple random sampling method. Data on the level of work stress using a job stress questionnaire. Emotional eating level data uses the EADES (Eating Appraisal Due to Emotions and Stress) questionnaire. Data on food consumption patterns were obtained using the SQ-FFQ questionnaire. Data analysis used the Gamma Correlation statistical test. As many as 38.3% of UIN Walisongo Semarang employees are obese. The level of work stress as much as 49.5% of UIN Walisongo Semarang employees experience moderate work stress. The level of emotional eating as much as 72.8% of employees experience mild emotional eating. The average food consumption pattern of employees has a moderate food consumption pattern of 61.7%.

The test results showed a significant relationship between work stress and nutritional status ($p = 0.015$). There is a relationship between emotional eating and nutritional status ($p = 0.001$). And there is a relationship between food consumption patterns and nutritional status ($p = <0,001$). The results of the multivariate analysis show that the variables of work stress, emotional eating, and food consumption patterns have an influence on nutritional status by 27.2%. Meanwhile, 72.8% is influenced by other factors that are not included in the model test

Keywords: *nutritional status, work stress, emotional eating, food consumption patterns*

ABSTRAK

Pegawai adalah seseorang yang dipekerjakan oleh suatu perusahaan atau lembaga untuk melakukan tugas perusahaan atau lembaga dengan imbalan gaji, tanpa adanya pegawai maka organisasi dan sumber daya lainnya tidak dapat berjalan dengan semestinya. Pekerjaan yang banyak serta tuntutan dari perusahaan yang tinggi dapat menyebabkan pegawai menjadi stres yang bersumber dari pekerjaan, sehingga dapat menyebabkan pegawai mengalami *emotional eating* yang kemudian dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi makan, sehingga menimbulkan masalah gizi pada pegawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dengan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang.

Desain pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel pada penelitian sebanyak 81 pegawai UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Data tingkat stres kerja menggunakan kuesioner stres kerja. Data tingkat *emotional eating* menggunakan kuesioner EADES (*Eating Appraisal Due to Emotions and Stress*). Data pola konsumsi makan didapatkan menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Analisis data menggunakan uji statistik Korelasi Gamma. Sebanyak 38,3% pegawai UIN Walisongo Semarang mengalami obesitas. Tingkat stres kerja sebanyak 49,5% pegawai UIN Walisongo Semarang mengalami stres kerja sedang. Tingkat *emotional eating* sebanyak 72,8% pegawai mengalami *emotional eating* ringan. Rata-rata pola konsumsi makan pegawai memiliki pola konsumsi makan cukup yakni sebanyak 61,7%.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan status gizi ($p = 0,015$). Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,001$). Dan terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi ($p = <0,001$). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan mempunyai pengaruh terhadap status gizi sebesar 27,2%. Adapun 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

Kata Kunci: status gizi, stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi masih menjadi masalah utama kesehatan yang dialami hampir di seluruh dunia baik dinegara maju ataupun negara berkembang. Permasalahan gizi dapat dialami oleh semua kelompok usia tak terkecuali usia dewasa. WHO menyebutkan bahwa hampir dua miliar orang dewasa dengan usia diatas 18 tahun di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan. Pada tahun 2016 prevalensi yang mengalami berat badan lebih yakni 39% ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) baik pada laki-laki maupun pada perempuan, sedangkan prevalensi yang mengalami obesitas ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) yakni 11% pada laki-laki dan 15% pada perempuan (WHO, 2018). Salah satu golongan yang perlu diperhatikan status gizinya ialah tenaga kerja atau pegawai.

Status gizi pada pegawai sangat penting untuk diperhatikan karena pegawai merupakan aset penting suatu perusahaan atau lembaga karena merupakan faktor penentu keberlangsungan perusahaan atau lembaga. Menurut data Riskesdas tahun 2013, banyak penduduk yang bekerja sebagai pegawai memiliki masalah gizi lebih, antara lain *overweight* (13,7%) dan obesitas (17,1%). Pegawai merupakan profesi yang paling banyak mengonsumsi makanan berlemak (49,6%) diantara profesi lainnya, serta dianggap kurang menjalankan pola makan sehat.

Status gizi ialah keseimbangan antara makanan yang masuk (*nutrient input*) dan makanan yang keluar (*nutrient output*) dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi dari makanan (Supariasa, 2013). Banyak faktor yang berpotensi saling berhubungan baik faktor dari dalam tubuh (internal) maupun faktor dari luar tubuh (eksternal) yang dapat mempengaruhi status gizi. Usia, jenis kelamin, genetika, dan masalah psikologis (termasuk stres) merupakan penyebab internal obesitas. Kemudian faktor eksternal seperti merokok, minum, status

perkawinan, pendapatan, jumlah pendidikan, tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan makan seperti pola makan yang buruk dan mengonsumsi makanan manis dan tinggi lemak (Pasumbung dan Purba, 2010).

Pegawai dalam kehidupannya tidak terlepas dari stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap rangsangan psikososial seperti tekanan mental atau beban hidup (Priyoto, 2014). Stres pada pegawai dapat berupa stres dalam pekerjaan atau bisa disebut dengan stres kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi emosional yang berkembang ketika beban kerja pegawai tidak sesuai dengan kemampuannya dalam mengatasi tekanan yang dihadapi sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang berdampak pada emosi, proses berpikir, dan keadaan pegawai (Vanchapo, 2020).

Pada saat stres, tubuh akan melepaskan hormon yang akan berdampak pada kebiasaan makan dan asupan nutrisi. Perubahan hormon tubuh yang disebabkan oleh stres dapat memicu obesitas pada seseorang. Tubuh melepaskan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) selama masa stres, yang membantu meningkatkan nafsu makan. Proses ini dapat disebut dengan *acute appetite regulation*. Agar tetap berjalan normal, tubuh membutuhkan energi selain melakukan aktivitas fisiologisnya. Jumlah glukokortikoid dalam pembuluh darah setelah beberapa waktu akan meningkat. Glukokortikoid mempengaruhi aksi lipoprotein lipase di jaringan adiposa, meningkatkan cadangan lemak tubuh terutama lemak viseral (Sominisky dan Spencer, 2014).

Seseorang dapat mengurangi stres dengan berbagai cara seperti berdoa, meditasi, mendengarkan musik, menonton televisi, tidur, melakukan hobi, berbagi cerita dengan orang tua atau teman dekat, berolahraga, berlatih yoga, merokok, mengonsumsi alkohol atau narkoba, menghabiskan banyak waktu di media sosial, dan lain-lain (Kyrou and Tsigos, 2009). Selain itu, makan dapat menjadi cara lain untuk mengatasi stres. Makan untuk meredakan stres yakni makan bukanlah akibat dari rasa lapar melainkan untuk memuaskan hasrat karena tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dialami. Perilaku tersebut

dapat disebut dengan perilaku *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* termasuk dalam kebiasaan makan yang buruk yang dapat berdampak pada kecukupan zat gizi yang diasup.

Emotional eating merupakan suatu perilaku mengonsumsi makanan yang berlebihan secara emosional yang dilakukan seseorang ketika mereka tidak dapat mengelola stres secara efektif. Perilaku *emotional eating* tidak berasal dari respon fisiologis terhadap rasa lapar melainkan berfungsi sebagai cara untuk menghibur, melepaskan stres, upaya untuk meningkatkan suasana hati, atau hadiah untuk diri sendiri (Trimawati dan Wakhid, 2018).

Seseorang seringkali memilih makanan yang tinggi kalori dan lemak saat sedang mengalami *emotional eating* (Kontinen *et al.*, 2010). Jika perilaku ini dilanjutkan, maka akan menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan dan akhirnya akan mengalami *overweight* atau obesitas. Di sisi lain, ada individu tertentu yang jarang makan atau tidak makan sama sekali saat sedang stres. Jika perilaku makan tersebut diteruskan dikhawatirkan akan menjadi kebiasaan yang dapat menimbulkan efek negatif.

Seseorang dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Biasanya, faktor eksternal mencakup hal-hal seperti budaya, masyarakat, agama, ekonomi, dan sebagainya. Sedangkan faktor internal seperti suasana hati, emosi, preferensi, dan kebutuhan energi (Rankin *et al.*, 2018). Kedua faktor tersebut saling berpengaruh dalam membentuk pola makan seseorang. Salah satu faktor gaya hidup yang sangat menentukan status gizi adalah pola makan. Seseorang rentan terhadap masalah gizi *underweight* dan *overweight* apabila pola makan yang sehat tidak dipatuhi (Siregar *et al.*, 2019). Menurut studi tahun 2019 oleh Asih dan Dwi menghasilkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi karyawan Yayasan Permata Mojokerto.

Salah satu unsur yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Pada intinya, pola makan membentuk kebiasaan makan individu,

maka dari itu dengan pola makan yang tidak baik yakni dengan tidak mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat disebabkan karena seseorang yang kurang mengontrol diri serta kurang memperhatikan makanan yang diasup. Dengan kebiasaan makan yang buruk ini akan berdampak pada status gizi (Miko dan Pratiwi, 2017). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade dan Trias pada tahun 2013 yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan seseorang dengan status gizinya sebagai pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur. Penyebab kasus kelebihan berat badan adalah pola makan yang salah saat stres kerja serta tindakan makan secara berlebihan, konsumsi makanan tinggi energi, tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan rendahnya serat yang diasup dengan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang seperti aktivitas fisik atau olahraga merupakan penyebab kasus berat badan lebih pada seseorang.

Studi serupa telah dilakukan di luar negeri maupun di dalam negeri sebelumnya. Akan tetapi, hubungan antara stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan status gizi secara bersamaan masih jarang dilakukan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makanan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dimana salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah status gizi pegawainya. Dengan adanya sumber daya manusia yang berkualitas yang berperan sebagai penggerak utama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dalam mencapai visinya yaitu “Universitas Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038” maka salah satu upaya yang dapat dilakukan yakni dengan tercapainya status gizi yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan dan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah ada hubungan antara stres kerja dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang?
4. Apakah ada hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang?
5. Apakah ada hubungan antara stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang
2. Untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang
3. Untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang
4. Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang
5. Untuk mengetahui hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Praktis

a Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini dapat dijadikan literatur dalam menganalisis hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

b Bagi Penelitian Selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk literatur dan penelitian di masa mendatang di bidang kesehatan terkhusus tentang hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang

E. Keaslian Penelitian Terdahulu

Pada penulisan ini, peneliti menganalisis sejumlah kajian sebelumnya guna mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, mengidentifikasi aspek yang belum diteliti sebelumnya, dan memperluas temuan dari studi sebelumnya. Penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan antara lain sebagai berikut:

Tabel 1. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
Kustantri dkk. 2020	Hubungan <i>Emotional Eating</i> , Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	<i>Cross sectional</i>	<i>Emotional Eating</i> , Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Obesitas	Terdapat hubungan antara <i>emotional eating</i> dengan kejadian obesitas dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas
Inayah (2019)	Pengaruh Gaya Hidup terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan	<i>Cross Sectional</i>	Gaya hidup dan status gizi	Asupan karbohidrat dan lemak, aktivitas fisik serta durasi tidur merupakan bagian dari gaya hidup yang mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan
Tiha dkk., (2016)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dengan Status Gizi pada Ibu di Desa Pahaleten Kecamatan Kakas Kabupaten Minahasa	<i>Cross Sectional</i>	Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi	Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada Ibu berdasarkan analisis statistik melalui Uji Fizeher

Manginte (2015)	Hubungan Antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015.	<i>Cross Sectional</i>	Stres dan status gizi	Ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa keperawatan semester VIII di STIKES Tana Toraja Tahun 2015
-----------------	--	------------------------	-----------------------	---

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lalu yakni terdapat pada hubungan antar variabelnya. Penelitian tentang stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan yang dihubungkan dengan status gizi pada pegawai masih jarang dilakukan. Serta pada penelitian ini sampel terdiri dari pegawai UIN Walisongo Semarang serta pada penelitian ini terdapat tambahan analisis data yaitu menggunakan analisis data multivariat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pegawai

a. Definisi Pegawai

Pegawai adalah setiap orang yang bekerja pada perusahaan dengan menjual tenaganya baik fisik maupun pikiran dan menerima upah sesuai dengan perjanjian (Hasibuan, 2007). Selain itu, pegawai dapat diartikan sebagai orang yang dipekerjakan oleh perusahaan untuk melakukan tugas perusahaan dengan imbalan gaji, tanpa adanya pegawai maka organisasi dan sumber daya lainnya tidak dapat berjalan dengan semestinya (Suharno, 2008). Menurut KBBI pegawai merupakan orang yang bekerja pada satu Lembaga (kantor, perusahaan) dengan mendapatkan gaji (upah).

Mardiasmo (2011) berpendapat bahwa seseorang yang bekerja pada pemberi kerja sebagai pegawai tetap atau pegawai tidak tetap atau *freelancer* berdasarkan perjanjian kerja atau kesepakatan baik tertulis maupun tidak tertulis guna melakukan pekerjaan baik dalam jabatan ataupun dalam kegiatan tertentu sehingga memperoleh imbalan yang diberikan sesuai dengan penyelesaian pekerjaan, kurun waktu tertentu, atau ketetapan lain yang telah ditentukan oleh pemberi dianggap sebagai pegawai. Definisi ini mencakup individu pribadi yang melakukan pekerjaan dalam jabatan negeri atau badan usaha milik negara atau badan milik daerah. Tenaga kerja terdiri dari pegawai formal, PNS, serta pencari kerja dan pengangguran (Wijayanti, 2009). Pekerja, baik pegawai negeri maupun swasta, dan buruh semuanya merupakan tenaga kerja. Semua istilah ini mengacu pada aktivitas

dimana individu melakukan pekerjaan untuk orang lain dengan memperoleh gaji sebagai imbalannya.

Menurut Keputusan Rektor UIN Walisongo Semarang (2016) pegawai UIN Walisongo Semarang adalah Pegawai Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memenuhi syarat-syarat yang ditentukan dalam peraturan-peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diberi gaji menurut peraturan yang berlaku.

b. Kategori Usia Pegawai

Seseorang dalam fase usia produktif seringkali memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi daripada orang dengan usia lebih tua karena fisiknya yang semakin lemah dan terbatas (Aprilyanti, 2017). Tenaga kerja terdiri dari orang-orang yang berusia antara 20 sampai 40 tahun. Kisaran ini dianggap paling produktif karena jika seseorang berusia dibawah 20 tahun mereka masih dalam tahun-tahun pembentukannya dan kurang memiliki kematangan terhadap keterampilan yang diperlukan. Selain itu, seseorang dengan usia dibawah 20 tahun umumnya masih dalam proses pendidikan. Akan tetapi apabila seseorang telah berusia diatas 40 tahun maka mulai terjadi penurunan kemampuan fisiknya (Yasin dan Priyono, 2016).

c. Kebutuhan Gizi Tenaga Kerja

Kebutuhan gizi tenaga kerja merupakan nutrisi yang dibutuhkan pekerja guna mencukupi nutrisi yang dibutuhkan terkait dengan pekerjaan seseorang. Gizi tenaga kerja bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan daya kerja terbaik (Suma'mur, 2009). Berikut ini kebutuhan gizi bagi tenaga kerja:

1) Energi

Seiring dengan bertambahnya usia kebutuhan energi semakin menurun karena tingkat metabolisme basal yang menurun dan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Kenaikan berat badan akan dihasilkan ketika asupan energi yang dikonsumsi tetap ketika usia semakin bertambah. Setiap orang memiliki kebutuhan energi yang bervariasi. Rekomendasi kecukupan energi telah ditentukan dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG).

2) Karbohidrat

Karbohidrat adalah nutrisi yang berbentuk molekul organik yang tersusun atas atom karbon, hidrogen, dan oksigen dan berguna untuk memproduksi energi. Sumber energi utama dalam tubuh adalah karbohidrat. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, membantu metabolisme lemak, serta menghalangi memecahnya protein secara berlebihan dalam tubuh. Tubuh akan mengubah dan menyimpan kelebihan karbohidrat sebagai lemak. Akan tetapi jika karbohidrat dari makanan belum tercukupi maka protein akan dimanfaatkan untuk mencukupi energi yang dibutuhkan, sehingga dapat merusak tujuan utama protein sebagai zat pembangun.

Disarankan agar seseorang dapat mengonsumsi karbohidrat 50-60% dari seluruh kebutuhan energi harian mereka, terutama karbohidrat kompleks seperti yang ditemukan dalam biji-bijian (seperti beras, jagung, dan gandum) dan umbi-umbian (kentang, singkong, dan ubi jalar). Jumlah maksimum karbohidrat sederhana seperti gula yang dapat dikonsumsi setiap hari adalah 5% dari jumlah total energi yang dibutuhkan, atau tidak lebih dari 4-5 sendok makan (Almatsier, 2016).

3) Protein

Peran utama protein meliputi membentuk dan memperbaiki sel dan jaringan tubuh yang rusak, produksi antibodi untuk sistem kekebalan, sintesis hormon yang membantu sel dalam berkomunikasi dan mengkoordinasikan fungsi tubuh, serta sebagai cadangan dan sumber produksi energi tubuh. Disarankan untuk mengonsumsi protein 15-30% dari kebutuhan kalori harian dalam tubuh. Kebutuhan konsumsi protein pada kelompok usia dewasa adalah untuk mengganti protein yang digunakan saat aktivitas sehari-hari seperti buang air kecil, feses, rambut dan kulit, serta dapat memperbaiki sel-sel yang rusak. Protein dapat bersumber dari telur, ikan, produk susu, semua jenis daging, dan kacang-kacangan.

4) Lemak

Tubuh menggunakan lemak sebagai sumber energi, seperti halnya protein dan karbohidrat. Lemak berkontribusi pada pembentukan membran sel dan membran beberapa organel seluler, lemak juga merupakan komponen dasar jaringan tubuh. Lemak berfungsi sebagai cadangan energi tubuh dalam bentuk sel-sel lemak, melindungi organ penting ketika terjadi guncangan karena strukturnya yang seperti bantalan, melindungi tubuh dari suhu lingkungan yang berubah, salah satu komponen mendasar yang diperlukan dalam memproduksi vitamin, membran sel, dan membran organel sel, serta menjadi pelarut vitamin A, D, E, K sebagai komponen yang menyusun empedu dan asam folat dan meningkatkan fungsi pencernaan. Namun, jumlah penimbunan lemak yang tinggi dapat meningkatkan resiko terhadap beberapa penyakit. 25% dari total asupan energi direkomendasikan berasal dari lemak. Orang dewasa disarankan untuk mengonsumsi ayam tanpa kulit, susu tanpa lemak (skim), daging tanpa lemak, ikan,

mengurangi goreng-gorengan, serta mengurangi santan (Almatsier, 2016).

5) Mineral

Mineral sangat penting untuk memelihara fungsi tubuh baik pada tingkat sel, jaringan, organ, ataupun seluruh tubuh. Disisi lain mineral berperan dalam banyak tahapan metabolisme, terutama bertindak sebagai kofaktor untuk aktivitas enzim (Almatsier, 2016). Garam natrium, kalsium, dan besi adalah beberapa mineral yang harus diperhatikan. Garam natrium dapat ditemukan dalam garam dapur (NaCl) dan monosodium glutamat (MSG). Hanya 6 g (2400 mg) konsumsi garam natrium yang boleh dikonsumsi setiap harinya.

Seseorang dianjurkan untuk mengonsumsi lebih sedikit makanan yang diawetkan dengan garam misalnya makanan kaleng, ikan asin, ikan asap, dan acar. Karena wanita yang berusia dewasa muda kehilangan zat besi selama menstruasi setiap bulan maka AKG besi mereka lebih tinggi dibandingkan orang dewasa setengah tua. Sumber makanan yang disarankan sebagai sumber zat besi yang baik yaitu daging merah, kuning telur, hati, sayuran hijau, kacang-kacangan dan makanan hasil olahannya seperti tempe dan tahu. Kalsium memiliki peranan sangat penting untuk pembentukan tulang dan pemeliharaan kekuatan tulang. Osteoporosis dimasa depan dapat dihindari dengan mengonsumsi kalsium yang cukup setiap hari. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi makanan kaya kalsium seperti susu dan produk olahannya (Almatsier, 2016).

6) Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik kompleks yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang sangat kecil dan umumnya tidak

mampu diproduksi sendiri oleh tubuh. Karena itu vitamin harus ditambahkan dari makanan. Setiap vitamin menjalankan fungsi tertentu di dalam tubuh secara umum vitamin merupakan anggota kelompok zat pengatur pertumbuhan dan zat pemeliharaan tubuh (Almatsier, 2016).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) disarankan digunakan sebagai tolok ukur untuk mencapai status gizi ideal. Menurut kelompok umur, ukuran tubuh, jenis kelamin, genetika, aktivitas fisik, serta keadaan fisiologis, Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (DRA) yang direkomendasikan yaitu rata-rata kebutuhan diet harian untuk hampir semua individu sehat (97,5%). AKG ini tidak mewakili asupan perorangan atau individu tertentu melainkan mewakili asupan harian rata-rata populasi. Tabel berikut mencantumkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dewasa Indonesia yang direkomendasikan:

Tabel 2. AKG Dewasa

Jenis Zat Gizi	Kelompok Umur					
	Pria			Wanita		
	19-29 tahun	30-49 tahun	50-64 tahun	19-29 tahun	30-49 tahun	50-64 tahun
Karbohidrat (gr)	375	394	349	309	323	285
Protein (gr)	62	65	65	56	57	57
Lemak (gr)	91	73	65	75	60	53
Vitamin						
- Vitamin A (mg)	600	600	600	500	500	500
- Vitamin D (mg)	15	15	15	15	15	15
- Vitamin E (mg)	15	15	15	15	15	15
- Vitamin B1 (mg)	1,4	1,3	1,2	1,1	1,1	1,0
- Vitamin B2 (mg)	1,6	1,6	1,4	1,4	1,3	1,1
- Vitamin B3 (mg)	15	14	13	12	12	10
- Vitamin C (mg)	90	90	90	75	75	75
Mineral						
- Kalsium (mg)	1100	1000	1000	1100	1000	1000
- Zat besi (mg)	35	35	30	26	26	12

Sumber: Departemen Kesehatan RI Tahun 2019

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Tenaga Kerja

Beberapa faktor yang berpengaruh pada status gizi tenaga kerja menurut Harninto (2004) yaitu:

1) Faktor ekonomi

Makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh keluarga akan bergantung pada pendapatan keluarga. Akan tetapi, pandangan bahwa hanya keluarga dengan pendapatan memadai yang dapat menyediakan makanan yang memenuhi persyaratan harus dibantah karena rumah tangga dengan pendapatan rendah juga dapat menyediakan makanan yang sesuai dengan standar gizi untuk anggota keluarganya.

2) Faktor pengetahuan tentang gizi

Memahami jumlah nutrisi macam-macam bahan makanan bisa membantu keluarga saat memilih makanan yang bernutrisi, harga terjangkau, serta sesuai dengan selera semua anggota keluarga. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam industri makanan juga berdampak signifikan terhadap perubahan proses produksi makanan, harga, selera, dan pola makan masyarakat.

3) Faktor terhadap bahan makanan tertentu

Beberapa orang memiliki kepercayaan yang salah bahwa mengonsumsi sayuran yang kaya vitamin dan mineral dapat menurunkan kehormatan keluarga. Bahkan sampai sekarang masih ada yang menolak makan makanan tertentu hanya karena kepercayaan takhayul. Seperti jika mengonsumsi daging dapat menjauhkan rizki.

4) Faktor fadisme

Kegemaran yang luar biasa terhadap jenis masakan tertentu dikenal sebagai fadisme. Fadisme akan berakibat pada kurangnya variasi makanan yang dikonsumsi sehingga tubuh tidak mendapatkan seluruh zat gizi yang dibutuhkan.

5) Faktor pola makan

Tidak seimbangnya antara jumlah kalori yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan menyebabkan obesitas. Dengan pola konsumsi makan yang berlebihan maka energi yang diasup akan meningkat dan kalori yang dikeluarkan akan menurun.

6) Faktor lingkungan kerja

Faktor lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu:

a) Tekanan panas

Pekerja yang melakukan pekerjaan berat membutuhkan air minum minimal 2,8 liter, sedangkan pekerja yang melakukan pekerjaan ringan disarankan 1,9 liter. Bagi tenaga kerja yang beroperasi di lingkungan yang dingin, makanan atau minuman hangat dapat sangat bermanfaat.

b) Pengaruh kronis bahan kimia

Bahan kimia dapat meracuni tubuh yang disertai dengan menurunkan berat badan. Toksisitas logam berat, larutan organik, fenol, sianida, dan zat lainnya dapat dikurangi dengan vitamin C. Susu dapat bekerja untuk meningkatkan daya kerja dan kesegaran tubuh akan tetapi tidak dapat menetralkan zat racun.

c) Parasit dan mikroorganisme

Pekerja dapat terkena mikroba atau parasit di tempat kerja, seperti terinfeksi bakteri kronis pada saluran pencernaan yang

akan mengakibatkan malnutrisi karena dapat mengganggu penyerapan. Contohnya status gizi akan menurun ketika pekerja tambang terkena cacing tambang dan petani terkena cacing dari perkebunannya.

d) Faktor psikologis

Ketegangan akibat ketidakcocokan emosional, hubungan kerja yang buruk, pemicu atau rintangan psikologis dan sosial akan menyebabkan penurunan berat badan, timbulnya penyakit, dan menurunnya produktivitas.

e) Kesejahteraan

Kesejahteraan yang tinggi dengan tidak memperhatikan asupan zat gizi dan tidak berolahraga secara teratur akan mengakibatkan obesitas, hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, dan kondisi lainnya.

2. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi yaitu kondisi dari keseimbangan asupan zat gizi, penyerapan zat gizi, dan pemanfaatan zat gizi, atau bentuk zat gizi tertentu yang berubah-ubah (Supriasa, 2016). Jika tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup dan menggunakannya dengan baik maka status gizi optimal akan tercapai sehingga tingkat potensi perkembangan fisik, perkembangan intelektual, kemampuan kerja, dan kesehatan umum yang terbaik dapat terjadi, sedangkan apabila mengalami kekurangan zat gizi maka akan terjadi keadaan yang sebaliknya (Almatsier, 2016). Seseorang memiliki status gizi yang optimal apabila terdapat keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya (Waspadji, dkk, 2010).

Malnutrisi mengacu pada individu yang kekurangan atau kelebihan makan. Malnutrisi dipecah oleh Suparasa (2016) menjadi empat kategori yaitu:

- 1) *Undernutrition*, yakni suatu keadaan ketika asupan energi seseorang lebih rendah dari pengeluaran energinya. Ini dapat terjadi ketika asupan energi tidak mencukupi kebutuhan yang direkomendasikan untuk orang tersebut
- 2) *Spesific deficiency*, yakni suatu keadaan ketika individu dalam kondisi kekurangan suatu zat gizi tertentu.
- 3) *Overnutrition*, yakni suatu keadaan ketika individu dalam kondisi mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan dalam jangka waktu tertentu.
- 4) *Imbalance*, yakni suatu keadaan ketika individu dalam kondisi malnutrisi karena nutrisi tidak terdistribusi secara merata di dalam tubuh.

b. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah proses penentuan kondisi gizi individu melalui pengumpulan data penting yang bersifat obyektif dan subyektif dan membandingkannya dengan kriteria baku yang sudah ada sebelumnya (Arisman, 2007). Empat jenis penilaian yang dapat digunakan untuk menilai status gizi secara langsung adalah antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Kemudian, ketika memilih metode penilaian status gizi, sangat penting untuk mempertimbangkan tujuan pengukuran, unit sampel yang diukur, jenis informasi yang diperlukan, dan tingkat reabilitas dan akurasi yang diperlukan (Supariasa, 2013). Ada dua bentuk penilaian status gizi, yaitu:

1) Penilaian langsung

a. Antropometri

Antropometri secara umum adalah pengukuran dimensi dan komposisi tubuh (Supariasa, 2013). Antropometri adalah teknik yang digunakan untuk menilai status gizi yang berkenaan dengan ukuran tubuh yang dihubungkan dengan usia dan tingkat gizi individu. Teknik ini sangat membantu untuk mengetahui tidak seimbangnya energi dan protein. Namun, antropometri tidak dapat dipakai untuk mengetahui zat-zat gizi yang spesifik.

b. Klinis

Pemeriksaan secara klinis merupakan salah satu cara untuk menentukan status gizi yaitu dengan mengamati perubahan yang berkaitan erat dengan kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Jaringan epitel pada mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang berdekatan dengan permukaan tubuh atau kelenjar tiroid dapat dilihat dalam pemeriksaan klinis (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c. Biokimia

Pemeriksaan secara biokimia disebut sebagai metode laboratorium. Tes ini dikenal sebagai tes biokimia statis, pemeriksaan ini melibatkan pemeriksaan bahan biopsi untuk menentukan tingkat nutrisi atau memiliki simpanan di jaringan tubuh yang paling rentan terhadap deplesi. Defisiensi nutrisi pada kasus yang lebih parah dapat diidentifikasi menggunakan pemeriksaan biokimia. Selain itu, untuk mengukur tingkat efek fungsional dari zat gizi tertentu juga dapat dinilai dengan menggunakan tes gangguan fungsional. Dalam pemeriksaan biokimia hendaknya menggunakan perpaduan antara uji

biokimia statis dan uji biokimia gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

d. Biofisik

Pemeriksaan secara biofisik dilakukan dengan memeriksa kemampuan jaringan untuk beroperasi dan perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi dalam beberapa situasi, seperti saat terjadi kebutaan senja (Supariasa, 2016).

2) Penilaian tidak langsung

a) Survei konsumsi makanan

Informasi kuantitatif dapat digunakan untuk memperkirakan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, sedangkan informasi kualitatif dapat digunakan untuk menentukan seberapa sering orang makan dan bagaimana memenuhi kebutuhan gizinya. Survei konsumsi makanan mengkaji jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dan keluarga. Informasi yang dikumpulkan berupa data yang bersifat kuantitatif atau kualitatif. Pada data kuantitatif mampu memperkirakan berapa banyak dan jenis makanan apa yang dikonsumsi, kemudian pada data kualitatif dapat dipakai dalam memperkirakan seberapa sering orang makan dan bagaimana mereka dapat memenuhi kebutuhan gizinya (Baliwati, 2004).

b) Statistik vital

Statistik vital ialah salah satu cara untuk menilai status gizi seseorang dengan mencakup informasi tentang statistik kesehatan yang berkaitan dengan gizi seperti angka kematian menurut usia, statistik pelayanan kesehatan, angka penyebab

kesakitan dan kematian, dan jumlah penyakit infeksi yang terkait dengan kekurangan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c) Faktor ekologi

Penilaian status gizi melalui faktor ekologi karena masalah nutrisi dapat dihasilkan dari interaksi berbagai elemen ekologi, misalnya faktor fisik, faktor biologis, serta lingkungan budaya. Penilaian nutrisi menggunakan pertimbangan ekologis agar tahu penyebab gizi buruk pada suatu masyarakat dikaji dengan menggunakan faktor ekologis, yang akan sangat membantu pelaksanaan intervensi gizi nantinya (Supariasa, 2016).

c. Cara Mengukur Status Gizi

Pengukuran antropometri merupakan salah satu teknik pengukuran yang dapat digunakan untuk menilai status gizi. Indeks antropometri merupakan rasio satu pengukuran dengan satu atau lebih pengukuran, atau yang dihubungkan dengan usia dan status gizi. Contoh dari indeks antropometri yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) (Supariasa, 2016).

IMT adalah instrumen sederhana yang berfungsi untuk menilai status gizi orang dewasa, terutama yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Dengan mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang untuk memiliki harapan hidup yang lebih lama. Pengukuran menggunakan IMT hanya dapat dipakai untuk orang yang berusia di atas 18 tahun.

Terdapat dua parameter yang digunakan untuk menghitung Indeks Masa Tubuh yaitu:

1) Berat badan

Salah satu parameter massa tubuh yang paling banyak dipakai adalah berat badan. Berat badan dapat menunjukkan berapa banyak nutrisi yang ada di dalam tubuh misalnya lemak, protein, air, dan mineral. Ketika menghitung IMT, berat badan dan tinggi badan dihubungkan (Gibson, 2005).

2) Tinggi badan

Tinggi badan yaitu parameter ukuran panjang yang dapat menunjukkan pertumbuhan tulang (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). IMT dihitung dengan membagi berat badan (BB) dalam satuan kilogram dengan tinggi badan (TB) dalam satuan meter kuadrat (Gibson, 2005)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Dalam menentukan status gizi seseorang terdapat kategori ambang batas IMT yang digunakan. Ambang batas IMT Indonesia ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Kategori Batas Ambang IMT untuk Indonesia

Kategori	IMT (kg/m²)
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat < 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan 17,0 – 18,4
Normal	Berat badan normal 18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan 25,1 – 27,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat > 27,0

Sumber: Kemenkes, 2020

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi orang dewasa umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Umur

Seseorang akan membutuhkan lebih banyak nutrisi seiring bertambahnya usia. Untuk mendukung peningkatan dan keberagaman aktivitas fisik maka diperlukan energi untuk tubuh. Energi yang dibutuhkan seseorang terus meningkat seiring bertambahnya usia dan akhirnya akan mulai menurun setelah usia 40 tahun. Kebutuhan energi berkurang karena kekuatan fisik berkurang yang berdampak pada kegiatan yang semakin sedikit dan semakin lambat. Selain daripada itu, kapasitas tubuh untuk mencerna makanan dan metabolisme tubuh melemah sehingga tidak lagi membutuhkan banyak energi karena dengan adanya energi yang terlalu banyak akan berpengaruh pada penumpukan lemak.

Jumlah energi yang dibutuhkan untuk metabolisme dan memelihara sel-sel tubuh semakin kurang atau turun sejumlah 4% setiap sepuluh tahun setelah usia 25 tahun. Namun, perubahan kebutuhan tersebut umumnya tidak diimbangi dengan perubahan energi yang dikonsumsi. Tingkat aktivitas fisik juga menurun seiring bertambahnya usia. Aktivitas fisik yang berkurang akan berpengaruh disimpannya kelebihan energi sebagai lemak dalam tubuh, sebagai dampaknya obesitas dapat terjadi jika hal ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama.

2) Jenis Kelamin

Perkembangan seks antara pria dan wanita berbeda saat seseorang memasuki masa pubertas. Pria dan wanita memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda pada saat itu. Setiap remaja memiliki laju pertumbuhan yang berbeda-beda yang menyebabkan perbedaan dalam pendewasaan. Hal ini yang

mempengaruhi perbedaan tingkat metabolisme, diet yang dibutuhkan, serta kapasitas berpikir (Almatsier, 2016).

Kuantitas atau ukuran zat gizi yang diperlukan individu dapat ditentukan berdasarkan jenis kelamin. Pria memiliki keinginan alami untuk tampil lebih kuat dari wanita, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak protein daripada wanita. Selain itu, karena pria melakukan aktivitas yang lebih banyak membutuhkan energi daripada perempuan sehingga kebutuhan zat gizi pria lebih tinggi. Wanita membutuhkan lebih sedikit zat gizi daripada pria karena aktivitas yang mereka lakukan biasanya membutuhkan keterampilan dan sedikit energi. Dalam hal kelebihan berat badan, wanita lebih mungkin mengalaminya daripada pria. Hal tersebut terjadi karena wanita seringkali memiliki proporsi lemak tubuh yang lebih tinggi daripada pria setelah pubertas.

3) Status pernikahan

Status gizi individu dan status perkawinan memiliki keterkaitan. Menurut penelitian di Amerika membuktikan bahwa orang yang menikah mempunyai pola konsumsi makan dengan kalori besar dan melakukan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Inilah alasan mengapa orang yang telah menikah semakin bertambah berat badannya. Berbeda dengan kasus perceraian yang berhubungan dengan menurunnya berat badan.

4) Tingkat Pendidikan

Untuk memastikan apakah individu mampu memahami ilmu gizi yang didapatkan, maka salah satu hal yang harus diperhatikan adalah tingkat pendidikannya. Ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk menentukan metode penyuluhan yang sesuai. Agar lebih memperhatikan masalah gizi dalam keluarga dan

menemukan solusi yang tepat, pendidikan gizi keluarga sangat penting. Akan tetapi orang dengan pendidikan rendah juga mampu membuat menu makanan sehat jika diberikan pelatihan atau penyuluhan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5) Tingkat pendapatan

Perubahan dalam pengaturan makanan dapat terjadi ketika peningkatan pendapatan seseorang. Akan tetapi, banyaknya uang yang dikeluarkan untuk makanan tidak menjamin bahwa seseorang akan mengonsumsi makanan lebih beragam. Seringkali perbedaan yang terjadi yaitu pada biaya makanan yang jadi lebih mahal.

Keluarga yang memiliki penghasilan rendah memungkinkan tidak mampu menyediakan jumlah makanan yang layak bagi anggotanya. Hal ini karena pendapatan yang diperoleh terbatas sehingga variasi makanan terbatas. Menurut RISKESDAS 2018 penduduk dengan pendapatan tinggi cenderung menderita gizi lebih karena kurangnya perhatian yang diberikan untuk makanan yang diasup sehari-hari.

6) Konsumsi makanan

Energi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat dipenuhi dari asupan makanan. Asupan makanan diperlukan untuk menyediakan tubuh dengan semua energi yang dibutuhkannya. Saat dipecah, makronutrien dalam makanan dan minuman (karbohidrat, lemak, dan protein), serta alkohol, akan menghasilkan energi. Terdapat zat gizi yang tidak menghasilkan energi seperti mineral dan vitamin akan tetapi beberapa diantaranya diperlukan dalam proses biokimiawi penghasil energi (Barasi, 2007).

Mengonsumsi makanan diperlukan untuk bertahan hidup, dan ada proses fisiologis yang mengendalikannya. Faktor

lingkungan yang didapati seseorang dapat berpengaruh terhadap regulasi makanan yang tidak tepat sehingga menyebabkan terjadinya konsumsi energi yang lebih besar dari yang dibutuhkan (Barasi, 2007). Efek dari konsumsi energi yang lebih pada tubuh tidak dapat dihindari. Energi yang berlebih akan disimpan dengan bentuk lemak di bawah kulit dan di antara jaringan tubuh akibatnya tubuh menjadi gemuk. Apabila kekurangan energi akan mengakibatkan penyakit kekurangan gizi antara lain kekurangan vitamin A, kekurangan energi-protein, kekurangan zat besi, dan kekurangan yodium.

7) Kebiasaan merokok

Merokok menimbulkan banyak risiko kesehatan yang sudah diakui dengan jelas. Studi telah dijalankan oleh beberapa ahli membuktikan dengan jelas tentang risiko merokok baik bagi perokok ataupun lingkungannya. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan merokok. Menurut penelitian pada pekerja Inggris menghasilkan bahwa perokok dan bukan perokok memiliki berat badan yang berbeda, dan perbedaan ini semakin besar seiring bertambahnya umur. Laki-laki berusia di atas 40 tahun yang bukan merokok mempunyai perbedaan berat badan 5–9 kg lebih besar dibanding laki-laki yang merokok.

Seorang perokok biasanya mempunyai berat badan yang lebih sedikit daripada bukan perokok. Merokok mampu memicu peradangan pada saluran cerna yang berdampak langsung pada pusat nafsu makan. Selain itu, merokok dapat mempercepat metabolisme tubuh sehingga mampu membakar kalori dalam tubuh. Kandungan nikotin dalam rokok mampu menahan nafsu makan akibatnya ketika seseorang tidak merokok, maka nafsu makannya akan bertambah yang akan menyebabkan peningkatan

asupan makanan sehingga terjadi peningkatan berat badan. Ketika seseorang berhenti merokok umumnya mengalami kenaikan berat badan 2-3 kg.

8) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya (Almatsier, 2016). WHO melaporkan bahwa ada tanda-tanda jika hampir seluruh penduduk dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menghalangi mereka untuk mempertahankan kesehatannya.

Kegiatan yang dilakukan pada kehidupan sehari-hari seseorang dapat disebut sebagai aktivitas fisik. WHO/FAO/UNU membagi aktivitas fisik menjadi empat kategori (Arisman, 2010) yaitu:

a) Kegiatan derajat ringan

(1) Pada pria: seperti profesional (dokter, pengacara, guru, akuntan, arsitek, dll.), pekerja kantoran lainnya, pemilik bisnis, dan pengangguran.

(2) Pada wanita: seperti ibu rumah tangga yang menggunakan mesin mekanik untuk menyelesaikan tugas rumah, menyapu perlahan, mencuci piring, memasak, menata meja, pegawai kantor, dan profesional (seperti pria).

b) Kegiatan sedang

(1) Pada pria: umumnya pada pekerja industri ringan, pelajar, rata-rata petani, pekerja bangunan (bukan kuli bangunan), dan militer non tempur.

(2) Pada wanita: umumnya pada ibu rumah tangga tanpa bantuan mesin (mengepel lantai, membersihkan jendela, berbelanja), pegawai industri ringan (memperbaiki jam, menggambar, dan melukis), dan pedagang kelontong.

c) Kegiatan berat

- (1) Pada pria: biasanya pada tenaga pekerjaan pertanian, buruh kasar, buruh kehutanan, personel militer aktif, serta buruh tambang dan baja.
- (2) Pada wanita: umumnya pada penari, atlet, buruh tani, dan ketika menyikat lantai.

d) Kegiatan sangat berat

- (1) Pada pria: umumnya pada penarik becak atau gerobak barang, penebang pohon, dan pandai besi.
- (2) Pada wanita: umumnya yang bekerja di bidang konstruksi (gedung).

Aktivitas fisik mampu meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko kondisi seperti diabetes, hipertensi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular. Olahraga jangka panjang juga dapat menurunkan kemungkinan terkena osteoporosis. Menurut penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. Sebuah studi di Kanada menghasilkan terdapat hubungan antara IMT pekerja perempuan dan aktivitas pekerjaan. Dibandingkan individu dengan aktivitas pekerjaan ringan, orang dengan aktivitas kerja sedang biasanya memiliki IMT lebih rendah (Barberio dan McLaren, 2011).

Menurut studi di Finlandia, menyebutkan bahwa mereka yang mengerjakan aktivitas fisik dengan rutin serta mempunyai berat badan normal mampu menurunkan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular. Menurut studi lain, disebutkan bahwa orang yang rutin mengerjakan aktivitas fisik mempunyai tubuh yang lebih kurus dibandingkan mereka yang tidak mengerjakan aktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik mampu menurunkan risiko

genetik yang dapat meningkatkan risiko obesitas dan tingginya lingkar pinggang. Ini membuktikan bahwa orang dengan faktor genetik menderita obesitas dapat diturunkan dengan melakukan aktivitas fisik (Mustelin *et al.*, 2009).

9) Status kesehatan

Status kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh status gizi atau tingkat konsumsi makanannya. Kesehatan dan keadaan gizi seseorang saling bergantung, dan keduanya memiliki dampak satu sama lain. Demam dan infeksi dapat berdampak pada berkurangnya nafsu makan atau menyulitkan menelan dan mencerna makanan. Ketika seseorang dalam kondisi sakit, orang lanjut usia, dan orang yang sedang dalam masa penyembuhan membutuhkan perawatan khusus dikarenakan status kesehatan yang tidak baik. Orang sakit membutuhkan zat gizi yang berbeda dengan orang sehat, terutama mereka yang baru sembuh dari penyakit serius. Seseorang yang baru saja menderita penyakit membutuhkan nutrisi tambahan karena sel-sel tubuhnya telah rusak dan memerlukan regenerasi.

10) Stres

Menurut penelitian, stres dapat berdampak pada berat badan seseorang. Seseorang dapat menurun berat badannya karena stres, atau sebaliknya berat badan mereka juga dapat bertambah karena stres. Orang dengan IMT tinggi dijumpai pada seseorang yang lebih cenderung sering makan dan minum alkohol ketika mengalami stres terutama pada wanita. Orang yang mempunyai perilaku ini biasanya lebih sering mengonsumsi makanan seperti hamburger, pizza, sosis, dan cokelat daripada orang lain. Keadaan yang menyebabkan kebiasaan makan pria dan penggunaan alkohol dipengaruhi oleh stres karena pengangguran jangka panjang,

perceraian, prestasi akademik, serta tingkat pekerjaan yang rendah. Sedangkan pada perempuan dapat disebabkan karena dukungan emosional yang rendah sehingga mampu mengakibatkan tindakan tersebut.

Para peneliti juga telah melakukan banyak penelitian tentang stres di tempat kerja. Menurut studi pada pekerja di Inggris didapatkan bahwa pada laki-laki dampak stres kerja terhadap berat badan tergantung pada IMT awal. Stres kerja yang tinggi serta rendahnya kontrol pekerjaan dikaitkan dengan penurunan berat badan pada kelompok orang dengan IMT rendah. Sebaliknya, stres di tempat kerja dikaitkan dengan pertumbuhan berat badan pada kelompok dengan IMT tinggi (Kivimäki *et al.*, 2006).

11) Durasi tidur

Masing-masing orang mempunyai waktu tidur yang berbeda. Kurang tidur dapat berdampak pada tekanan darah, gula darah, dan berat badan. Penelitian di Iran menghasilkan adanya hubungan antara obesitas abdominal dan lingkaran pinggang pada mereka yang berusia di atas 60 tahun dengan durasi tidur kurang dari 5 jam per hari. Kemudian, durasi tidur kurang dari 5 jam juga berhubungan dengan obesitas pada wanita (Najafian *et al.*, 2010). Pada penelitian lain juga membuktikan hubungan antara waktu tidur dan berat badan. Menurut penelitian di Amerika Serikat menghasilkan bahwa sebanyak 33% kasus obesitas lebih sering terjadi pada orang yang tidur kurang dari 6 jam setiap harinya. Namun, mereka yang tidur selama 7 hingga 8 jam memiliki prevalensi obesitas sebanyak 22% (Schoenborn *et al.*, 2008).

3. Stres Kerja

a. Definisi Stres

Stres yaitu suatu keadaan yang dihasilkan dari hubungan seseorang dengan lingkungannya, yang dapat mendatangkan tuntutan dari situasi yang bersumber pada sistem psikologis, biologis, dan sosial mereka (Sarafino, 2008). Menurut sudut pandang lain stres adalah respon negatif yang dimiliki seseorang ketika mereka mengalami tekanan yang terlalu besar sebagai akibat dari tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak (Robbins dan Coulter, 2010).

Menurut uraian diatas, kesimpulan dari definisi stres adalah suatu keadaan tidak menyenangkan sehingga dapat mengakibatkan adanya tekanan fisik dan psikologis pada seseorang. Penyebab kondisi yang tidak menyenangkan yaitu berasal dari tuntutan lingkungan yang menekan dan diluar batas kemampuan atau sumber dayanya.

b. Definisi Stres Kerja

Stres kerja yaitu suatu keadaan ketegangan yang mengakibatkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis, yang berdampak pada emosi, proses berfikir, dan kondisi tenaga kerja (Asih *et al.*, 2018). Stres kerja juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana ada satu atau lebih faktor di tempat kerja berinteraksi dengan tenaga kerja sehingga mengganggu keadaan fisiologis dan perilaku mereka. Ketika terjadi kesenjangan antara kemampuan seseorang dan tuntutan pekerjaannya, maka akan timbul stres kerja. Stres dihasilkan dari ketidakcocokan antara apa yang dibutuhkan orang dan apa yang dapat disediakan oleh lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres kerja yaitu suatu keadaan ketegangan yang mengakibatkan tidak seimbangannya fisik dan psikis pada tenaga kerja. Kondisi ini dapat

disebabkan oleh individu ataupun organisasi yang kemudian akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku karyawan. Stres di tempat kerja dapat terjadi karena tidak seimbangannya antara sifat kepribadian karyawan dan aspek-aspek dari pekerjaannya.

c. Jenis-jenis Stres

Meskipun stres sering dianggap negatif, stres sebenarnya memiliki aspek yang baik ketika dapat menghadirkan peluang untuk berhasil. Misalnya, banyak profesional melihat tekanan sebagai beban yang berat dan tenggang waktu yang sempit sebagai tantangan yang positif sehingga dapat meningkatkan kualitas pekerjaan mereka. Stres dapat berdampak baik atau buruk, banyak peneliti beranggapan bahwa stres bersamaan dengan tantangan memiliki dampak berbeda dengan stres yang menghambat atau yang mencegah untuk mencapai tujuan. Faktanya, ada kasus dimana organisasi sengaja membuat tantangan dengan tujuan memotivasi pegawai untuk segera melakukan pekerjaan mereka.

Dewi (2012) mengungkapkan adanya empat jenis stres yaitu:

1) *Eustres (good stres)*

Eustres adalah stres yang dapat memicu kegairahan dan berdampak positif bagi orang yang mengalaminya. Misalnya, tantangan yang ditimbulkan oleh tanggung jawab yang lebih besar, tekanan waktu, dan tuntutan tugas.

2) *Distres*

Distres adalah stres yang menyebabkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya. Contohnya termasuk tuntutan yang membebani atau memberatkan sehingga dapat menguras energi seseorang yang akan membuat lebih mudah jatuh sakit.

3) *Hyperstres*

Hyperstres adalah stres yang memiliki efek yang signifikan bagi individu yang menghadapinya. Terlepas dari kenyataan bahwa stres dapat bersifat positif atau buruk, namun stres ini dapat membatasi kemampuan seseorang untuk beradaptasi

4) *Hypostres*

Hypostres adalah stres yang timbul sebagai akibat dari stimulasi yang kurang. Misalnya stres disebabkan oleh kebosanan atau pekerjaan rutin.

Nazila (2019) membagi jenis stres menjadi 2 kelompok, antara lain:

- 1) *Eustres*, merupakan dampak dari reaksi stres yang positif, sehat, dan produktif (konstruktif). Ini mencakup kesehatan baik orang maupun organisasi yang menunjukkan perkembangan, adaptasi, pertumbuhan, dan performa kerja yang baik.
- 2) *Distres*, merupakan reaksi alami terhadap stres yang negatif, merugikan, tidak menyenangkan, dan merusak (destruktif). Ini mencakup dampak untuk perorangan dan organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran tinggi yang berkaitan dengan kesehatan yang buruk, penurunan, dan kematian.

d. Respon Fisiologis Stres

Seseorang yang mengalami stres dapat mengakibatkan respon fisiologis, respon ini akan memunculkan emosi, *stressful*, dan keadaan darurat. Mekanisme fisiologis ini yang pertama melalui sistem medulla adrenal yang menghasilkan ANS (*autonomic nervous system*) dan kemudian diteruskan ke aktivasi simpatetik. Medula adrenal diaktifkan untuk epinefrin dan norepinefrin yang mempengaruhi kardiovaskular, respirasi serta organ pencernaan. Selanjutnya *Hypothalamic-pituitary-*

adrenal (HPA) aksis, termasuk ke dalam mekanisme yang kedua dan meliputi seluruh struktur ini.

Respon tubuh diawali dengan kesadaran akan situasi yang berbahaya dan tindakan cepat pada hipotalamus. Hipotalamus merespon pelepasan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresikan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH). ACTH dapat merangsang korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid, termasuk kortisol. Sekresi kortisol memandu sumber energi tubuh dan menaikkan kadar gula darah. Ini membantu untuk energi yang sehat (Nasution, 2010).

e. Gejala Stres Kerja

Rivai (2010) meneliti sejumlah contoh stres kerja kemudian menghasilkan kesimpulan bahwa adanya gejala stres kerja pada seseorang yaitu:

1) Gejala psikologis

Gejala psikologis yang umumnya muncul pada seseorang yang mengalami stres kerja yaitu:

- a) Tegang, cemas, kebingungan, dan mudah sakit hati
- b) Perasaan dendam (benci), marah, dan frustrasi
- c) Sensitivitas dan hiperaktif
- d) Menyembunyikan perasaan, depresi, dan menarik diri
- e) Komunikasi kurang efektif
- f) Perasaan terasing dan terkucil
- g) Ketidakpuasan dan kebosanan kerja
- h) Mental lelah, menurunnya fungsi kognitif, dan konsentrasi hilang
- i) Spontanitas dan kreativitas menghilang
- j) Rasa percaya diri menurun

2) Gejala fisiologis

Tanda-tanda fisiologis utama stres kerja yaitu:

- a) Kecenderungan penyakit kardiovaskular dan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah
- b) Peningkatan pelepasan hormon stres (seperti non adrenalin dan adrenalin)
- c) Masalah pencernaan (misalnya gangguan lambung)
- d) Jumlah kecelakaan dan cedera tubuh meningkat
- e) Tubuh kelelahan dan kemungkinan menderita sindrom kelelahan kronis
- f) Masalah pernapasan
- g) Masalah pada kulit
- h) Sakit kepala, rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah, dan otot tegang
- i) Masalah tidur
- j) Disfungsi sistem kekebalan, yang meningkatkan kemungkinan terkena kanker

3) Gejala perilaku

Tanda-tanda perilaku utama stres kerja yaitu:

- a) Penundaan, menjauhi pekerjaan, dan membolos dari pekerjaan;
- b) Penurunan kinerja dan produktivitas
- c) Peningkatan penggunaan alkohol serta obat-obatan
- d) Perbuatan sabotase di tempat kerja
- e) Perilaku makan yang berlebihan untuk pelampiasan yang dapat menyebabkan obesitas
- f) Perilaku makan yang kurang sebagai wujud penarikan diri dan penurunan berat badan secara mendadak, kemungkinan disertai dengan depresi
- g) Meningkatkan agresivitas vitalisme dan perilaku kriminal

- h) Meningkatkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku berisiko tinggi, misalnya mengemudi dengan kurang hati-hati dan berjudi
- i) Kualitas koneksi yang menurun baik dengan teman maupun keluarga
- j) Kecondongan untuk bunuh diri

f. Dampak Stres Kerja

Tenaga kerja dapat memperoleh manfaat dari stres kerja yang berdampak positif, antara lain meningkatnya motivasi, timbulnya semangat, dorongan untuk bekerja keras, dan keinginan untuk terus mengembangkan potensi diri. Akan tetapi, ada stres terkait pekerjaan yang memiliki efek merugikan, antara lain mengganggu pengambilan keputusan, menyebabkan kecemasan, dan menyebabkan individu meragukan kemampuan mereka untuk melakukan yang terbaik.

Menurut Tewal *et al.*, (2017), ada dua dampak stres kerja yaitu dampak positif dan dampak negatif.

- 1) Dampak positif stres kerja yaitu:
 - a) Mempunyai motivasi kerja yang besar
 - b) Mempunyai rangsangan untuk memajukan kehidupan yang lebih baik dan dorongan serta tujuan untuk bekerja lebih keras
 - c) Mempunyai keinginan yang kuat untuk berprestasi sehingga menganggap bahwa tujuan atau tugas sebagai tantangan bukan sebagai tekanan
 - d) Memotivasi pegawai untuk melakukan yang terbaik dalam menyelesaikan tugas.
- 2) Dampak negatif stres kerja yaitu:
 - a) Menurunkan produktivitas karyawan, yang dapat mempengaruhi efektifitas organisasi

- b) Kepuasan kerja dan tingkat kinerja yang lebih rendah
- c) Kesulitan mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, sulit perhatian, dan hambatan mental
- d) Ketidakhadiran serta perputaran karyawan yang lebih tinggi

Adapun dampak stres kerja menurut Sunyoto dan Burhanudin (2015) dibagi menjadi 3 gejala, yaitu:

1. Gejala fisiologis

Stres dapat mengubah metabolisme, mempercepat pernapasan dan detak jantung, tekanan darah meningkat, menyebabkan migrain, dan bahkan memicu serangan jantung.

2. Gejala psikologis

Ketidakpuasan di tempat kerja adalah salah satu tanda psikologis stres. Tanda-tanda lain mungkin termasuk menunda pekerjaan, kecemasan, ketegangan, jenuh, dan kesal.

3. Gejala perilaku

Seseorang yang menderita stres umumnya mengalami perubahan produktivitas, ketidakhadiran, perubahan kebiasaan makan, merokok, konsumsi alkohol, gagap, kecemasan, dan pola tidur yang tidak teratur.

g. Cara Mengatasi Stres Kerja

Pekerjaan tidak dapat terlepas dari stres, akan tetapi seseorang dapat mengelola semuanya tanpa mengalami efek negatif. Para pegawai yang mempunyai kapasitas untuk bekerja dengan efektif dan efisien akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan baru yang berkembang dimasa depan. Cara yang dapat digunakan seseorang untuk mengelola stres antara lain (Sunyoto dan Burhanudin, 2015):

- 1) Menerapkan strategi manajemen waktu sehingga dapat membantu seseorang dalam mengelola stres secara lebih efektif

- 2) Berolahraga seperti berenang, bersepeda, jalan kaki, dan aerobik sebagai aktivitas fisik untuk membantu mengelola tingkat stres yang tinggi.
- 3) Teknik relaksasi sebagai cara untuk melepaskan ketegangan, misalnya meditasi.
- 4) Menumbuhkan jaringan pendukung. Seseorang dapat berbicara dengan teman, kerabat, atau rekan kerja ketika tingkat stres terlalu tinggi.

Badeni (2014) berpendapat bahwa, ada dua pendekatan dalam mengelola stres kerja yakni:

- 1) Secara individu:
 - a) Strategi manajemen waktu
 - b) Melakukan aktivitas fisik
 - c) Berelaksasi
- 2) Secara organisasi:
 - a) Perekrutan yang lebih baik
 - b) Menetapkan tujuan yang realistis
 - c) Desain ulang pekerjaan
 - d) Meningkatkan komunikasi organisasi
 - e) Menegakkan inisiatif kesejahteraan perusahaan

Dari uraian sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa pegawai cenderung mengalami stres sebagai akibat dari aktivitas kerja mereka. Meskipun tidak dapat dicegah, stres kerja dapat dikelola untuk meminimalkan efek merugikannya. Membuat perencanaan pekerjaan seefektif dan seefisien mungkin akan membantu mengatasi stres kerja. Selain itu, juga dapat diatasi dengan melakukan gaya hidup sehat dengan berolahraga, makan dengan makanan bergizi, dan cukup tidur, serta meningkatkan keterampilan dan pengetahuan untuk mengikuti kemajuan teknologi.

h. Indikator Stres Kerja

Indikator stres kerja menurut Robbins (dalam Sulistiyani dan Sutopo, 2017) adalah:

1) Beban kerja

Jumlah pekerjaan yang dibebankan harus diselesaikan oleh seorang karyawan dalam kurun waktu tertentu. Stres di tempat kerja akan dihasilkan dari beban kerja yang berlebihan

2) Sikap pimpinan

Yaitu cara seorang pemimpin bertindak terhadap para pengikutnya. Kinerja karyawan sangat dipengaruhi oleh sikap pimpinan

3) Peralatan kerja

Benda yang dibutuhkan untuk membantu dalam melaksanakan pekerjaan. Misalnya perlengkapan kantor, komputer, printer, dll.

4) Kondisi lingkungan kerja

Kondisi tempat kerja adalah lingkungan dimana karyawan bekerja

5) Suatu pekerjaan dan karir

Pekerjaan atau karier adalah posisi seseorang di dalam suatu organisasi

i. Cara Mengukur Tingkat Stres Kerja

Alat yang digunakan dalam mengukur tingkat stres kerja yaitu kuesioner atau angket yang akan digunakan sebagai instrument penelitian. Kuesioner dibuat berdasarkan indikator yang diteliti dan definisi operasional dari variabel penelitian. Kuesioner ini menggunakan skala likert untuk mengumpulkan data.

Skala likert dipakai untuk menilai sikap, keyakinan, dan pandangan individu atau kelompok terhadap masalah sosial (Sugiyono, 2009). Variabel pengukuran dibagi menjadi dimensi dan indikator untuk skala likert. Indikasi ini juga digunakan sebagai acuan untuk

membuat instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan. Skor jawaban atas pernyataan atau pertanyaan adalah sebagai berikut: sangat setuju = 5, setuju = 4, setuju hanya sampai batas tertentu = 3, agak tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1.

Tanggapan dari responden mengenai masing-masing indikator menunjukkan gambaran tingkat stres kerja seseorang. Skor dari pertanyaan kuesioner adalah berikut ini:

Tabel 4. Kategori Stres Kerja

Kategori	Skor
Normal	1- 20
Stres Ringan	21 – 40
Stres Sedang	41 – 60
Stres Berat	61 – 80
Stres Sangat Berat	81 – 100

Sumber: Firdaus dkk., 2019

j. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja

Stresor adalah sesuatu yang dapat menyebabkan stres. Sopiah (2018) berpendapat bahwa ada sejumlah alasan mengapa orang mengalami stres terkait pekerjaan yakni:

1) Lingkungan fisik

Stresor dapat bersumber di lingkungan fisik pekerjaan, misalnya kebisingan yang berlebihan, pencahayaan yang kurang, desain ruang kantor yang buruk, privasi yang kurang, pencahayaan kurang efektif, serta kapasitas udara yang kurang memadai.

2) Stres karena peran dan tugas

Situasi berikut terjadi ketika pegawai kesusahan untuk mencerna tugas atau tanggung jawab mereka, posisi mereka terlalu menuntut, atau mereka menjalankan banyak peran di tempat kerja.

3) Penyebab stres antarpribadi (*inter-personal stressor*)

Karakter yang berbeda-beda, sikap, latar belakang, cara pandang, serta daya saing untuk memenuhi tujuan target kerja menjadi penyebab terjadinya stres kerja.

4) Organisasi

Organisasi dapat menyebabkan berbagai masalah yang berhubungan dengan stres. Salah satu faktor penyebab stres adalah berkurangnya jumlah karyawan yang berdampak pada mereka yang kehilangan pekerjaan maupun mereka yang masih bekerja namun memiliki lebih banyak pekerjaan.

Dalam Sunyoto (2015), John Suprihanto mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan stres kerja, diantaranya:

1) Penyebab fisik

Beberapa penyebab fisik meliputi:

- a) Kebisingan, bagi banyak orang, kebisingan yang hadir sepanjang waktu mungkin membuat stres.
- b) Kelelahan, kelelahan bisa menimbulkan stres karena kapasitas seseorang untuk bekerja mengalami penurunan. Ketika kemampuan untuk bekerja mengalami penurunan akan mengakibatkan prestasi menurun, yang secara tidak sengaja meningkatkan stres.
- c) Penggeseran kerja, pola kerja yang berubah-ubah mampu mengakibatkan stres. Ini terjadi karena seorang pekerja terbiasa dengan praktik dan rutinitas kerja yang sudah lama.
- d) Suhu dan kelembaban, prestasi karyawan dapat dipengaruhi oleh tempat kerja yang suhunya terlalu tinggi.

2) Beban kerja

Seseorang dapat menjadi stres karena memiliki beban kerja yang berat. Ini adalah hasil dari tingkat keahlian yang dituntut sangat

tinggi, serta kecepatan kerja yang sangat tinggi, dan volume tenaga kerja yang berlebihan.

3) Sifat pekerjaan

Sifat pekerjaan meliputi:

- a) Situasi baru dan asing, ketika dihadapkan dengan keadaan baru dan asing di tempat kerja atau dalam suatu organisasi, seseorang dapat tertekan sehingga menyebabkan stres
- b) Ancaman pribadi, seseorang mungkin merasa terancam karena kontrol yang terlalu ketat dari atasan.
- c) Percepatan, stres dapat meningkat jika seseorang tidak mampu memotivasi diri sendiri untuk bekerja.
- d) Ambiguitas, kurangnya kejelasan dengan tugas yang harus dilakukan akan mempersulit seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas dan akan menimbulkan keraguan dalam melaksanakan suatu pekerjaan.
- e) Umpan balik, dengan adanya standar kerja yang kurang jelas mampu menjadikan pegawai kurang puas terhadap pekerjaannya karena mereka tidak tahu prestasi yang telah dicapai.

4) Kebebasan

Kebebasan yang diberikan kepada karyawan tidak selalu merupakan hal yang baik. Terdapat beberapa pegawai yang karena memiliki kebebasan menjadikan mereka memiliki rasa ketidakpastian serta ketidakmampuan saat bertindak sehingga bisa membuat stres.

5) Kesulitan

Masalah yang dihadapi di rumah, seperti ketidakcocokan antara suami dan istri, permasalahan keuangan, dan perceraian, dapat

mengganggu prestasi seseorang dan menjadi sumber stres bagi orang tersebut.

4. *Emotional Eating*

a. Definisi *Emotional Eating*

Emotional Eating yaitu kecenderungan makan berlebihan sebagai mekanisme koping untuk mengelola dan meredakan emosi negatif seperti putus asa, cemas, dan stres (Al-Musharaf, 2020). Menurut pendapat lain, *emotional eating* adalah dorongan makanan yang terjadi ketika ada reaksi emosional yang negatif, seperti depresi dan putus asa. Biasanya, beberapa orang merespon emosi tinggi dengan makan berlebihan, yang menghasilkan konsumsi kalori tinggi dan terkait dengan peningkatan lemak tubuh seseorang. Beberapa orang memiliki kecenderungan untuk makan berlebihan ketika mereka mengalami emosi yang buruk dalam upaya untuk merasa lebih baik. Perasaan negatif yang dilibatkan meliputi rasa takut, khawatir, dll (Uyun, 2007).

b. Respon Fisiologis *Emotional Eating*

Perilaku *emotional eating* adalah makan berlebihan secara emosional pada seseorang yang berkembang sebagai akibat dari manajemen stres yang tidak efisien dan bukan karena mereka lapar secara fisiologis melainkan dalam upaya untuk merasa lebih baik secara emosional. Ini hasil dari dorongan seseorang untuk makan makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh tingginya jumlah hormon kortisol. Hormon ini dalam jumlah yang banyak menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak insulin, leptin, dan sistem neuropeptida Y (NPY), yang menyebabkan otak merasa lapar dan menyebabkan orang

memilih makanan tinggi lemak dan gula, yang jika dikonsumsi berlebihan akan berakibat dalam peningkatan lemak tubuh.

Perilaku makan adalah kebiasaan yang berulang, otak mengingat sejumlah besar nutrisi (karbohidrat, protein, dan lemak) yang masuk ke dalam tubuh serta aroma dan rasa makanan. Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, tubuh sudah mengetahui bahwa makanan boleh dimakan lagi. Waktu makan juga bisa diulang, misalnya jika kita sering terbangun di tengah malam untuk makan, kita mungkin akan melanjutkan perilaku tersebut (Asiah, 2015). Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, rasa kenyang setelah makan dan bahkan di antara waktu makan dapat diubah. Seseorang dapat memilih apakah akan langsung makan sekali dengan porsi besar atau dengan porsi kecil, namun frekuensinya lebih sering.

Jumlah hormon insulin dan leptin yang diproduksi oleh pankreas dan jaringan lemak, masing-masing berhubungan langsung dengan kadar lemak tubuh. Kadar leptin dan insulin juga akan meningkat jika kandungan lemak tubuh tinggi. Otak menerima pesan dari leptin dan insulin tingkat tinggi, yang memerintahkan tubuh untuk berhenti makan dan sebaliknya (Asiah, 2015).

c. Dimensi *Emotional Eating*

Kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), yang dibuat oleh Van Strien et al. pada tahun 1986, memiliki sub skala untuk mengukur *emotional eating* yang dipisahkan dalam 2 dimensi, yakni:

1) Sebagai peredam emosi

Emotional eating didefinisikan sebagai metode untuk menekan emosi tertentu, seperti makan saat bosan, makan ketika kesepian, dan makan saat tidak melakukan aktivitas apapun.

2) Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating didefinisikan sebagai perilaku yang digunakan untuk mengatasi berbagai emosi, seperti kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan.

Sedangkan menurut Meule dkk., (2018) *Emotional eating* memiliki empat dimensi yaitu:

1) *Happines* (kebahagiaan)

Happines adalah kebahagiaan yang merupakan pengungkapan emosi yang diinginkan, baik emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Tamir *et al.*, 2017). Carr (dalam Dewi, 2016) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan psikis yang positif karena kepuasan hidup tinggi, afek positif dan afek negatif rendah. Emosi positif seperti bahagia dapat mempengaruhi perilaku makan individu. Saat individu mengalami emosi gembira akan terjadi peningkatan makan hedonis atau kecenderungan makan untuk menikmati makanan.

2) *Sadness* (kesedihan)

Sadness atau kesedihan adalah perasaan dasar yang bersifat negatif karena mengalami pemisahan atau hilangnya ketertarikan. Kesedihan berkaitan dengan ketidakberdayaan yang dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan tidak sehat pada individu, tetapi dapat menurun jika individu memiliki kontrol polihan dalam dirinya. *Sadness* merupakan salah satu emosi negatif (Garg dan Lerner, 2013).

3) *Anger* (kemarahan)

Anger merupakan salah satu emosi negatif. *Anger* atau kemarahan adalah reaksi terhadap suatu hambatan karena mengalami kegagalan akan suatu usaha. Saat marah individu dapat

mengalami peningkatan makan secara impulsif atau makan terlalu cepat, tidak teratur dan ceroboh yang diarahkan pada jenis makanan apapun (Al Baqi, 2015).

4) *Anxiety* (kecemasan)

Anxiety atau kecemasan merupakan bentuk pertahanan diri pada ancaman ketidakberdayaan, kurang pengendalian diri, hilangnya harga diri, gagal mempertahankan atau perasaan terkucilkan. Ketika menanggapi rasa cemas beberapa individu menjadi tidak sadar mengalami perilaku makan yang tidak stabil atau *emotional eating* (Asnuddin dan Sanjaya, 2018). Al Musharaf (2020) memaparkan bahwa kecemasan berkaitan dengan stres tinggi karena gairah emosi yang tinggi, seperti takut dan memunculkan perubahan perilaku makan.

d. Dampak *Emotional Eating*

Apabila seseorang mengalami stres yang tidak sehat maka akan berakibat pada perilaku *emotional eating* yang akan berdampak buruk pada kesehatan. Beberapa dampak dari *emotional eating* yaitu (Péneau *et al.*, 2013):

- 1) Pra-diabetes dan diabetes
- 2) Obesitas
- 3) Indeks masa tubuh tinggi
- 4) Peningkatan berat badan jangka panjang
- 5) Stres yang disebabkan oleh kenaikan berat badan

e. Cara Mengukur Tingkat *Emotional Eating*

Alat yang dipakai dalam pengukuran *emotional eating* yakni memakai sub-skala *Eating Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES) yang dikembangkan oleh Van Strien dkk. (1986). Instrumen ini telah dipakai secara internasional untuk mengukur perilaku

emotional eating. Skor yang diperoleh responden setelah melengkapi instrumen dapat digunakan untuk mengidentifikasi perilaku *emotional eating*. Semakin tinggi skor, semakin tinggi perilaku *emotional eating* dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah perilaku *emotional eating* seseorang.

Penilaian setiap item pertanyaan pada kuesioner DEBQ tersebut memakai skala likert dengan memberi nilai pada setiap jawaban dengan rentang 1 – 5 sesuai dengan apa yang dirasakan responden. Kategori skala likert yang digunakan yaitu:

- 1 = tidak pernah, yang berarti tidak sesuai atau tidak memadai
- 2 = jarang, yang berarti kurang sesuai atau kurang memadai
- 3 = kadang – kadang, yang berarti cukup sesuai atau cukup memadai
- 4 = sering, yang berarti sesuai atau memadai
- 5 = selalu, yang berarti sangat sesuai atau sangat memadai

Skor dari pertanyaan kuesioner adalah berikut ini:

Tabel 5. Kategori *Emotional Eating*

Kategori	Skor
Normal	0 – 23
<i>Emotional Eating</i> Ringan	24 – 71
<i>Emotional Eating</i> Sedang	72 – 86
<i>Emotional Eating</i> Berat	87 – 94
<i>Emotional Eating</i> Sangat Berat	95 - 120

Sumber: Ozier et al., 2007

f. Faktor Penyebab *Emotional Eating*

Berikut ini adalah beberapa variabel yang dapat memicu *emotional eating* (Kaplan et al., 2010):

1) Stres

Stres merupakan reaksi emosional dari situasi ataupun pengalaman yang dirasakan seseorang yang membuat mereka merasa tertekan.

2) Kecemasan

Kecemasan adalah ketidaknyamanan yang berkembang sebagai respon terhadap keadaan yang membuat seseorang merasa terancam.

3) Depresi

Depresi didefinisikan sebagai penurunan suasana hati, optimis, fokus, dan motivasi, kesedihan dan merasa bersalah pada diri sendiri akibat munculnya pemikiran tidak logis yang mengatur pola kognitif.

Menurut pendapat Scott (2012) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi individu memiliki *emotional eating* yaitu:

1) *Cortisol cravings* (peningkatan hormon kortisol)

Individu yang mengalami tekanan psikologis secara terus menerus dan mengalami perubahan emosi yang cepat dan tinggi akan meningkatkan 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 pesta makan pada hari yang sama (Freeman, 2004). 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 dan selanjutnya emosional makan menjadi lebih tinggi (Tan dan Chow, 2014).

2) Pengaruh makan sosial

Saat mengalami stres, individu mencari dukungan sosial sebagai salah satu cara mengurangi tekanan. Pandangan ini diperkuat dengan gagasan Fathanah dan Hasanah (2021) yang

menyatakan bahwa kehadiran orang lain mampu mempengaruhi konsumsi makanan individu. Kehadiran orang lain mendukung adanya keinginan makan dengan membeli makanan secara *online* karena kemajuan teknologi yang ada seperti saat ini. 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 cemilan atau kue 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 jenis makanan terutama makanan ringan atau minuman manis untuk membiarkan mulutnya bergerak walau perutnya tidak lapar.

4) Kebiasaan masa kecil

Masa anak-anak merupakan masa pembelajaran kepatuhan pada orang tua. Orang tua sering memberikan berbagai bentuk hadiah atau hukuman pada anak agar anak patuh pada orang tua, seperti menggunakan makanan sebagai hadiah atau hukuman. Makanan digunakan sebagai hadiah saat individu kecil dapat memunculkan kebiasaan makan hingga dewasa. Makanan manis atau makanan kegemaran lain diberikan orang tua kepada anak kecil bukan karena anak merasa lapar, tetapi diberikan sebagai apresiasi atau hadiah karena anak melakukan hal baik atau hal yang diinginkan orang tua. Hal tersebut dapat memunculkan individu

dewasa yang memiliki konsep “*comfort food*” atau individu yang menjadikan makanan sebagai pemenuhan perasaan nyaman.

Comfort food dapat mengurangi efek stres, membantu mengumpulkan emosi negatif dan meningkatkan suasana hati untuk memunculkan perasaan baik (Macht, 2008). *Emotional eaters* memilih makanan sembarangan yang membuat nyaman untuk mendapatkan kesenangan. 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 (Camilleri *et al.*, 2014).

5) *Stuffing emotions* (ledakan emosi)

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 walau sebenarnya tidak bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Makan digunakan sebagai bentuk pengalihan emosi berlebih yang tidak mampu diatasi dengan baik.

5. Pola Konsumsi Makan

a. Definisi Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan adalah pengaturan makanan yang biasanya terdiri dari jenis dan jumlah komponen makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang selama periode waktu tertentu (Kemenkes RI, 2014). Kandungan nutrisi makanan dan kecukupan nutrisi yang diperlukan harus dipertimbangkan saat menentukan makananyang dikonsumsi. Hal ini dapat dilakukan dengan menyajikan yang bervariasi dan berkombinasi, ketersediaan makanan, varietas, dan

jenis bahan makanan tidak dapat dihindari untuk mendukung usaha tersebut. Selain itu, jumlah makanan yang diasup juga mempengaruhi tercukupinya nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Supariasa, 2016).

Pola konsumsi meliputi cara seseorang memperoleh makanan, jenis makanan yang dimakan, berapa banyak yang dimakan, dan gaya hidup termasuk seberapa sering atau sering makan. Ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia, aspek kesukaan, serta informasi gizi dan pendidikan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi (Suhardjo, 2006).

Anjuran makan bagi seorang muslim juga telah diatur oleh Al-Qur'an sebagai pedoman bagi umat muslim, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكَ مِمَّا عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31).

Dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dijelaskan bahwa kata “pakailah pakaianmu yang indah” yakni menutup aurat, jika membukanya pasti buruk. Lakukan itu setiap memasuki masjid, baik masjid dalam arti bangunan khusus, maupun dalam pengertian yang luas. Makanlah makanan yang halal, enak, bermanfaat lagi bergizi serta minumlah yang kamu sukai selama tidak memabukkan tidak juga mengganggu kesehatan kamu dan janganlah berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam hal ibadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun (Shihab, 2009).

Berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan yang membebani tubuh dengan tindakan yang tak sanggup ia pikul, akan memaksa organ tubuh melakukan sesuatu yang bukannya memberikan manfaat, namun justru memberikan dampak yang buruk bagi tubuh. Berlebih-lebihan akan mengakibatkan kerusakan alat pencernaan, yang pada akhirnya akan berdampak terhadap seluruh anggota tubuh yang beragam bentuknya, memunculkan ketidakstabilan kerja organ pencernaan, khususnya penyakit seperti kelambatan kerja organ pencernaan, kesulitan mencerna, terhentinya makanan di usus dalam waktu lama sehingga mengakibatkan terjadinya pembusukan, mengembungnya perut, malas, dan ingin tidur, lalu terganggu dengan mimpi buruk dan mimpi yang kacau, bila perut acapkali dipenuhi oleh makanan maka ia akan menggecet jantung, bahkan dapat menghentikan detaknya. Di sisi lain usus juga akan menjadin bekerja ekstra keras sehingga menjadikan kemampuannya berkurang dari standarnya, dan beberapa macam penyakit lainnya (Arisman, 2010).

b. Metode Penilaian Pola Konsumsi Makan

Salah satu metode yang digunakan untuk menilai status gizi, penilaian konsumsi pangan dilakukan untuk mengukur keadaan konsumsi pangan saat ini. Dalam penelitian ini, metode SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) digunakan untuk menilai pola konsumsi makanan. Tujuan mendasar dari FFQ adalah untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering sejumlah bahan mentah atau makanan jadi tertentu dikonsumsi selama jangka waktu tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun (Supariasa, 2014). Karena tersedianya kolom ukuran rumah tangga, maka SQ-FFQ digunakan untuk mengumpulkan data pola konsumsi pangan dan dapat mengumpulkan informasi nilai gizi yang telah tercerna ke dalam

lembar FFQ semi kuantitatif. Hasilnya, SQ-FFQ dapat menentukan dengan tepat jumlah nutrisi yang dikonsumsi.

Supariasa (2016) menguraikan langkah-langkah untuk menilai frekuensi makan sebagai berikut:

- 1) Responden diwawancarai tentang seberapa sering mereka mengonsumsi makanan sumber zat gizi tertentu yang ingin diketahui.
- 2) Selanjutnya, tanyakan tentang URT dan porsi untuk mempermudah penggunaan buku foto bahan makanan bagi responden
- 3) Konversi perkiraan ukuran porsi responden menjadi ukuran berat (gram)
- 4) Konversi semua frekuensi makanan per hari
- 5) Untuk menghitung berat yang dikonsumsi dalam gram per hari, kalikan frekuensi per hari dengan berat (dalam gram)
- 6) Berdasarkan informasi yang diberikan pada formulir survei, hitung daftar total makanan yang dikonsumsi responden
- 7) Setelah menentukan berat masing-masing bahan makanan dalam gram yang dikonsumsi per hari, maka bobot tersebut dijumlahkan untuk mengetahui total asupan gizi responden

Berikut adalah beberapa kelebihan dari metode SQ-FFQ (Supariasa, 2016):

- 1) Murah dan sederhana
- 2) Dapat dilakukan sendiri oleh responden
- 3) Tidak memerlukan latihan khusus
- 4) Dapat menentukan jumlah asupan zat gizi makro dan mikro dalam sehari

Teknik SQ-FFQ memiliki kekurangan yaitu (Supariasa, 2016):

- 1) Cukup sulit dalam membuat kuesioner pengumpulan data
- 2) Cukup melelahkan bagi pewawancara
- 3) Percobaan diperlukan untuk mengidentifikasi kategori bahan makanan yang akan ada dalam daftar kuesioner
- 4) Responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi

Pada *food frequency* diberikan kelompok-kelompok makanan yaitu ada 5 jenis konsumsi makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan. Masing-masing responden memilih salah satu dari 6 pilihan jenis jawaban (>3 kali sehari, 1 kali sehari, 3-6 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, 2 kali sebulan, dan tidak pernah). Menurut Khomsan (2010), penilaian konsumsi pangan dilakukan dengan memberikan skor dapat dilihat pada tabel Penilaian *Food Frequency*, sebagai berikut:

Tabel 6. Penilaian *Food Frequency*

Kategori	Skor
>3 kali sehari	50
1 kali sehari	25
3-6 kali seminggu	15
1-2 kali seminggu	10
2 kali sebulan	5
Tidak pernah	0

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pola konsumsi akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang (Suhardjo, 2006). Skor konsumsi pangan dilihat berdasarkan pada skor konsumsi bukan pada jumlah (gram) bahan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, ditekankan pada jenis makanan karena ingin mengukur keragaman, jika skor konsumsi tinggi berarti makanan yang dikonsumsi beragam, jika skor konsumsi rendah berarti makanan yang dikonsumsi tidak beragam (Sirajuddin, 2018).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makan

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan yakni:

1) Ekonomi

Pendapatan keluarga dan harga adalah dua faktor ekonomi yang memiliki dampak terbesar pada pola makan. Gaji yang lebih tinggi akan meningkatkan daya beli seseorang, memungkinkan mereka melakukan pembelian yang lebih berkualitas dan kuantitas lebih banyak (Sediaoetama, 2008). Kuantitas dan variasi makanan yang tersedia tergantung pada kondisi ekonomi. Orang dengan upah rendah atau kemiskinan, memiliki lebih sedikit pilihan dalam hal apa yang dapat mereka makan. Bukti menunjukkan bahwa peningkatan pendapatan dan perubahan pangan berjalan seiring (Suhardjo, 2006).

2) Agama

Pantangan berbasis agama khususnya yang berkaitan dengan Islam disebut sebagai makanan haram. Apabila pelaku melanggar hukum dan mengonsumsinya maka akan berdosa. Kelompok agama memiliki pantangan terhadap makanan dan minuman tertentu karena mengonsumsinya dapat merugikan kesehatan jasmani dan rohani konsumennya. Konsep halal dan haram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan bahan makanan (Sulistyoningsih, 2012).

3) Pendidikan

Pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh pendidikan. Semakin baik kebiasaan konsumsi makanan seseorang pada umumnya semakin terdidik dan berpengetahuan tentang gizi. Karena kebiasaan makan seseorang

sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizinya, maka memiliki pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada perilaku tersebut. Memahami gizi akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan tentang jenis dan ukuran porsi makanan yang dikonsumsinya (Hidayah, 2011).

4) Lingkungan

Kehidupan perkotaan tentunya memudahkan seseorang untuk mengonsumsi makanan siap saji dan disertai dengan taraf hidup yang tinggi serta kekayaan yang tinggi, yang tentu saja membuat kalangan atas terus menerus mengonsumsi fast food yang tinggi kalori dan lemak. Dalam situasi ini, lingkungan cukup berpengaruh dalam pola makan (Miko dan Dina, 2016).

5) Jenis kelamin

Laki-laki membutuhkan lebih banyak protein dan kalori dibandingkan dengan wanita karena mereka melakukan lebih banyak aktivitas fisik. Pria mengonsumsi lebih banyak makanan karena membutuhkan lebih banyak kalori daripada wanita. Disisi lain, banyak wanita yang mementingkan penampilan sehingga menyebabkan mereka menunda makan atau bahkan mengurangi porsi untuk mencapai postur tubuh yang sempurna (Sediaoetama, 2008).

6) Teman sebaya

Konsumsi makanan seseorang mungkin dipengaruhi oleh teman sebaya. Memilih makanan tidak lagi ditentukan oleh nilai gizinya melainkan dengan bersosialisasi, menikmati diri sendiri, dan mempertahankan status sosial seseorang. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh kenalan sosialnya. Misalnya, karena persahabatan adalah ikatan dekat berdasarkan minat yang sama, kebiasaan berbahaya yang tidak sehat bagi kesehatan seseorang

dapat diturunkan ke teman atau ditiru oleh teman. Kebiasaan seseorang memiliki kecenderungan yang sama, yang mengakibatkan pengaruh makanan dan salinitas yang sama (Khomsan, 2010).

7) Sosial

Perilaku terkait makanan yang diterima dalam lingkaran sosial seseorang memengaruhi pilihan makanan. Ini ditunjukkan oleh kapasitas teman untuk memperkuat pemikiran terkait makanan. Misalnya, daging merah dan bir dipandang lebih sebagai masakan laki-laki, tetapi salad dan anggur putih dipandang sebagai makanan yang lebih feminis, menurut norma ini. Status makanan sangat ditentukan oleh konvensi sosial, beberapa hidangan digunakan untuk mengangkat yang lain karena dianggap lebih elegan (Barasi, 2007).

8) Budaya

Keputusan seseorang untuk mengonsumsi makanan tertentu dan cara pengolahannya dapat sangat dipengaruhi oleh budaya suatu masyarakat. Makanan yang dikonsumsi seseorang, bagaimana cara menyiapkannya, dan dalam keadaan apa dikonsumsi, semuanya dipengaruhi oleh budayanya (Sediaoetama, 2008). Sesuai dengan budaya yang telah diwariskan selama puluhan tahun, setiap bangsa dan suku memiliki kebiasaan makan yang unik. Kebiasaan makan yang diwariskan yang sulit diubah mungkin disebabkan oleh faktor budaya (Suhardjo, 2006).

Cara budaya memengaruhi masakan dapat dilihat dengan jelas dalam rasa dan metode memasak. Begitu pula tempat asal seseorang akan mempengaruhi masakan yang dipilihnya. Misalnya, di daerah pesisir, orang sering makan ikan karena tidak hanya mudah didapat tetapi juga umumnya lebih murah. Karena tanah di

lokasi pegunungan sangat cocok untuk menanam sayuran, masyarakat yang tinggal di sana biasanya banyak mengonsumsi sayuran. Masyarakat Jawa cenderung menyukai makanan manis, berkuah, dan sehat, sedangkan masyarakat Sumatera lebih menyukai makanan pedas (Sediaoetama, 2008). Makanan yang dikonsumsi penduduk desa mayoritas adalah makanan alami, sedangkan makanan cepat saji dan makanan enak lainnya lebih banyak dikonsumsi oleh penduduk kota (Barasi, 2007).

6. Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan Stres Kerja dengan Status Gizi

Penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti dan Tafal pada tahun 2014 mengenai aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada Pegawai Negeri Sipil ditemukan bahwa hampir separuh PNS Sekretariat Jenderal Kementerian RI mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebanyak 48,3%. Sebanyak 60% mengalami stres berat, 33,5% mengalami stres sedang, dan 6,5% mengalami stres ringan. Pada penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wulandari pada tahun 2019 dengan responden manajer madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya ditemukan hasil bahwa sebanyak 16,3% mengalami *overweight* dan sebanyak 22,4% mengalami obesitas serta mengalami stres kerja tingkat sedang sebanyak 69,4%.

Salah satu faktor risiko kelebihan berat badan dan obesitas adalah tingkat stres. Seseorang akan menciptakan lebih banyak kortisol saat mereka sedang stres. Leptin, hormon yang berfungsi menekan rasa lapar, merupakan salah satu hormon yang produksinya dirangsang oleh hormon kortisol. Sementara hormon kortisol terus diproduksi,

pelepasan hormon leptin menjadi tidak terkendali, dan akhirnya resistensi leptin mungkin terjadi, itulah sebabnya asupan makan seseorang meningkat ketika mereka sedang stres (Nurrahmawati dan Fatmaningrum, 2018).

Stres merupakan salah satu unsur yang bisa berdampak pada status gizi individu. Saat sedang stres, kadar kortisol dalam tubuh tinggi, yang dapat menyebabkan metabolisme melambat dan membatasi pembakaran kalori, membuatnya sulit untuk menurunkan berat badan dan bahkan cenderung membuatnya lebih sulit. Selain itu, saat sedang stres, kelenjar tiroid terstimulasi, yang menyebabkan tubuh membakar kalori lebih cepat, mengurangi asupan kalori dari konsumsi makanan dan mencegah penambahan berat badan.

Temuan ini mendukung penelitian Tirta (2006) yang menemukan hubungan antara stres dan status gizi, dengan stres terkait dengan kenaikan dan penurunan berat badan. Untuk menghilangkan stres, beberapa orang memilih makan makanan tinggi garam, lemak, dan gula, yang menyebabkan penambahan berat badan. Salah satu efek yang paling tidak spesifik dari kondisi stres yang terus-menerus adalah penurunan berat badan. Masalah pencernaan yang berhubungan dengan stres dapat membuat penderitanya kehilangan nafsu makan dan merasa mual dan sakit perut.

b. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kustantri, dkk. tahun 2020 mengenai hubungan *emotional eating*, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyaran Kabupaten Gresik menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *emotional eating* rendah sebanyak 24 orang (66,7%), dari jumlah tersebut sebanyak 21 orang (58,3%) mengalami obesitas kelas

I, dan 3 orang (8,3%) mengalami obesitas kelas II. Jumlah subjek yang memiliki emotional eating tinggi sebanyak 12 orang, dari jumlah tersebut sebanyak 5 orang (13,9%) mengalami obesitas kelas I, dan 7 orang (19,4%) mengalami obesitas kelas II. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan obesitas. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Annisa dan Zahra tahun 2021 menghasilkan bahwa adanya hubungan *emotional eating* dengan meningkatnya berat badan seseorang yang dapat dilihat melalui *Body Mass Index* (BMI).

Seseorang dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stresnya, termasuk makan, yang merupakan salah satu strategi tersebut. Makan untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak mampu mengatasi stres yang terjadi itulah yang dimaksud dengan menggunakan makanan sebagai mekanisme koping stres, disebut juga dengan emotional eating. Contoh kebiasaan makan yang buruk yang dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengonsumsi nutrisi yang cukup termasuk dalam kategori *emotional eating*.

Saat merasa kesal, seseorang lebih cenderung memilih makanan yang banyak mengandung lemak dan energi. Jika perilaku ini diteruskan, maka akan menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan dan akhirnya kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut Zellner, keinginan untuk makan lebih sering mengakibatkan konsumsi makanan berkalori tinggi dan cenderung menyebabkan kenaikan berat badan yang akan berdampak pada status gizi. Di sisi lain, beberapa orang mungkin hanya makan sedikit atau memilih untuk tidak makan sama sekali saat mereka sedang stres. Hal ini akan berdampak pada berat badan jika hal ini terus berlangsung beberapa lama. Status gizi akan dipengaruhi oleh berat badan yang tidak terkontrol.

Orang yang mengalami emotional eating melakukannya sebagai upaya meredam emosi buruk yang mungkin muncul dengan harapan dengan makan, kemungkinan terjadinya emosi negatif tersebut akan berkurang. Menurut Kaplan (1957, dalam Maras 2010), ada dua mekanisme yang bekerja ketika orang makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi: (1) makan berlebihan karena kurangnya kesadaran kognitif, juga dikenal sebagai kesadaran *interoceptive* rendah, dan (2) makan berlebihan sebagai upaya untuk mengurangi rasa sakit secara emosional.

c. Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novela pada tahun 2019 mengenai hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas menunjukkan bahwa 43 responden yang memiliki pola makan lebih, 26 responden (60,5%) mengalami obesitas dan 17 responden (39,5%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan dari 29 responden yang memiliki asupan pola makan tidak lebih, 9 responden (31,0%) yang mengalami obesitas dan 20 responden (69,0%) tidak mengalami obesitas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan responden dengan kejadian obesitas. Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dan Mahmudiono pada tahun 2013 tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menghasilkan bahwa sebanyak 56,3% responden yang mengalami obesitas sentral memiliki pola makan yang berlebih.

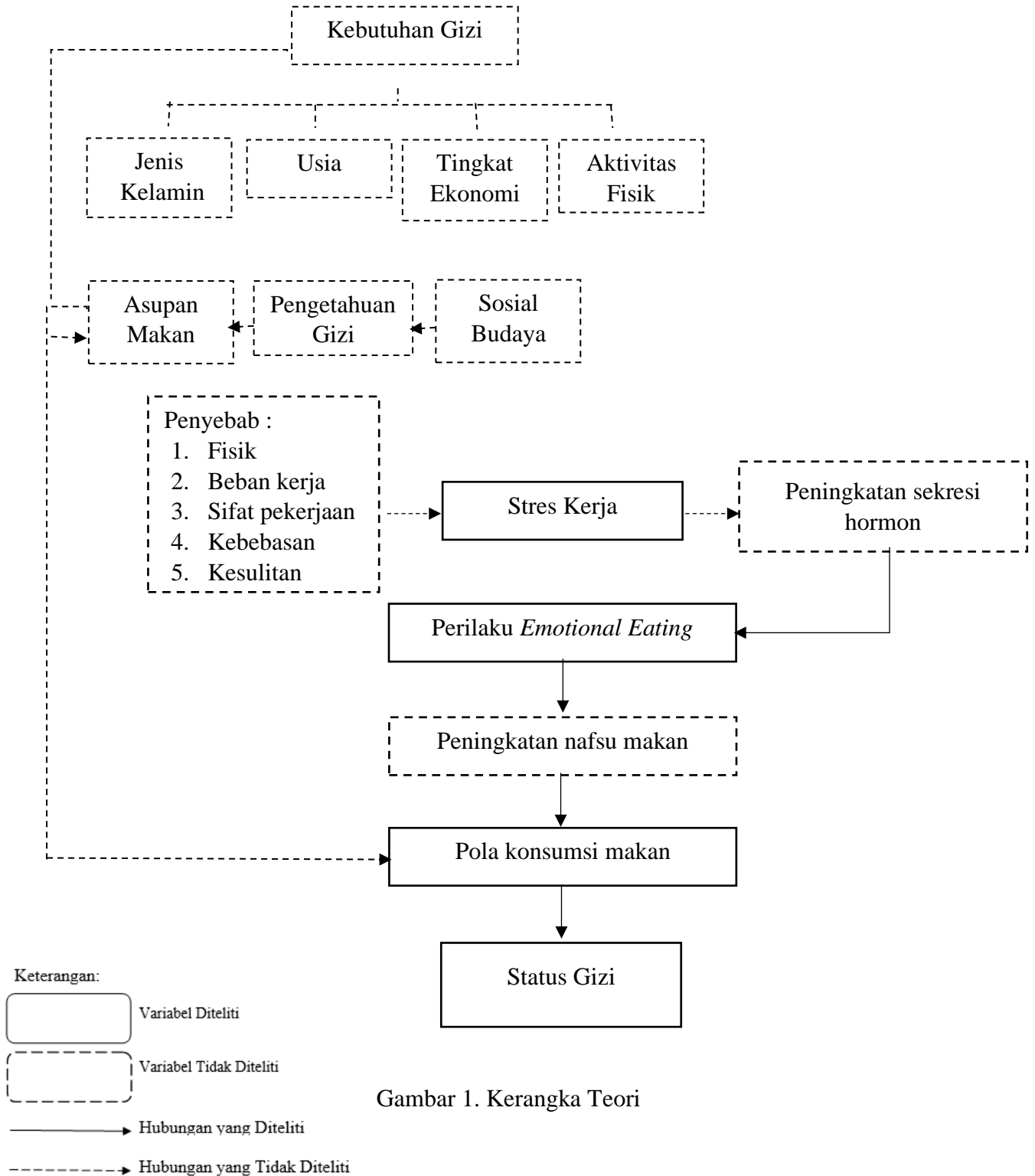
Perilaku paling signifikan yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Hal ini karena derajat kesehatan masyarakat akan dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan dan minuman

(Kemenkes, 2014). Pola makan seseorang adalah kumpulan data yang memberikan gambaran umum tentang jenis dan jumlah unsur makanan yang dikonsumsinya setiap hari dan spesifik untuk populasi tertentu (Verawati, 2015).

Suparasa menegaskan bahwa jumlah energi yang dikonsumsi dari karbohidrat, protein, dan lipid secara langsung mempengaruhi status gizi. Pertumbuhan, metabolisme, penggunaan makanan, dan olahraga semuanya membutuhkan energi. Protein diperlukan untuk memberikan asam amino untuk pembentukan protein sel, hormon, dan enzim untuk menilai metabolisme, sedangkan karbohidrat dan lipid menyediakan sebagian besar kebutuhan energi (Supariasa, 2013). Tubuh membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, mendorong pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2005).

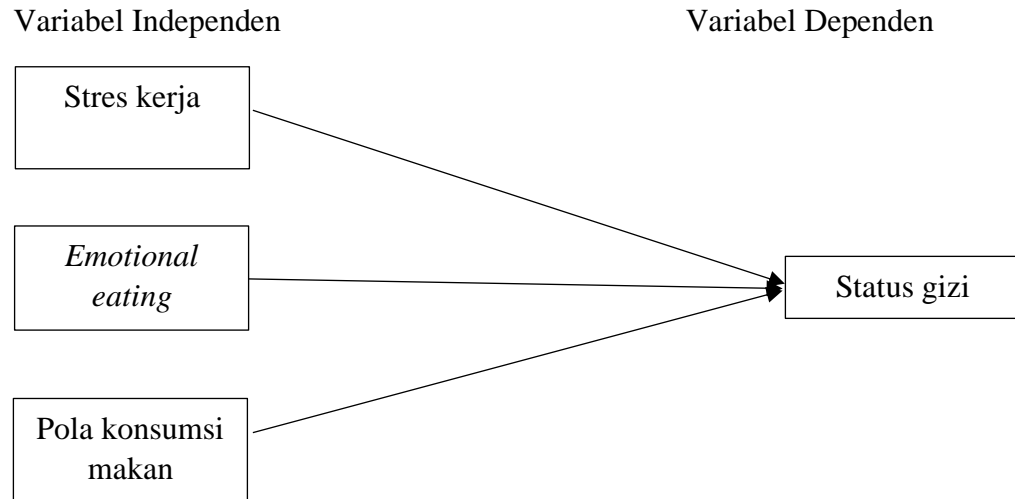
Manusia membutuhkan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energinya karena pembakaran karbohidrat, protein, dan lipid dalam tubuh dapat menyediakan energi (Achadi, 2010). Tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam otot jika jumlah energi yang dikonsumsi kurang dari jumlah energi yang dibutuhkan (Gibson, 2005). Jika kekurangan konsumsi energi ini berlangsung lama, penurunan berat badan dan defisit nutrisi lainnya akan mengikuti (Gibney *et al.*, 2009). Menurunkan berat badan secara terus menerus akan menyebabkan malnutrisi, yang akan memudahkan seseorang tertular infeksi menular. Sementara itu, konsumsi energi yang berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan, jika terus berlanjut, obesitas serta risiko penyakit degeneratif.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H₀:

- 1) Tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang
- 2) Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.
- 4) Tidak terdapat hubungan antara stress kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

H₁:

- 1) Terdapat hubungan antara stres kerja dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

- 2) Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.
- 3) Terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.
- 4) Terdapat hubungan antara stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah *analytic observational* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* guna mengetahui hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang.

2. Variabel Penelitian

a Variabel *independent* (bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan.

b Variabel *dependent* (terikat)

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu status gizi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian dilakukan di UIN Walisongo Semarang.

2. Waktu

Waktu pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Juli 2022 - Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu pegawai UIN Walisongo Semarang. Total populasi pegawai berjumlah 393 orang.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini sampel dihitung berdasarkan jumlah sampel minimal dengan menggunakan rumus slovin. Diketahui populasi pegawai UIN Walisongo Semarang sebanyak 393 orang. Rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1+Na^2}$$

Ket:

N = ukuran populasi

n = ukuran sampel

α = kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolelir = 10%

Berdasarkan rumus tersebut maka besarnya sampel yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu:

$$n = \frac{293}{1+293 (0,10)^2}$$

n = 74,5 dibulatkan menjadi 74 + 10% = 81,4 dibulatkan menjadi 81

Jumlah besar *sampel* yang diperoleh dengan menggunakan rumus di atas sejumlah 74 pegawai ditambah *drop out* 10% menjadi 81 pegawai.

Sampling merupakan proses penyeleksian sampel dari populasi untuk mewakili populasi. Teknik sampling merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk mengambil sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling* hingga jumlah sampel minimal terpenuhi.

3. Kriteria Inklusi

- a. Tercatat sebagai pegawai UIN Walisongo Semarang
- b. Bersedia menjadi responden penelitian

4. Kriteria Eksklusi

- a. Subjek mengundurkan diri saat penelitian berlangsung

D. Definisi Operasional

Tabel 7. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Parameter	Skala
Stres kerja	Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan (King dalam Asih, <i>et al.</i> , 2018)	Kuesioner stres kerja	1) Normal = 1 - 20, 2) Stres ringan = 21 - 40 3) Stres sedang = 41 - 60 4) Stres berat = 61 - 80 5) Stres sangat berat = 81 - 100 (Firdaus dkk., 2019)	Ordinal
<i>Emotional eating</i>	Kecenderungan makan berlebihan sebagai mekanisme koping untuk mengelola dan meredakan emosi negatif seperti putus asa, cemas, dan stres dikenal sebagai <i>emotional eating</i> (Al-Musharaf, 2020).	<i>Eating Appraisal Due to Emotions and Stress</i> (EADES)	1) Normal = 0 - 23 2) Ringan = 24 - 71 3) Sedang = 72 - 86 4) Berat = 87 - 94 5) Sangat berat = 95 - 120 (Ozier <i>et al.</i> , 2007)	Ordinal
Pola makan	Susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu (Kemenkes RI, 2018).	SQ-FFQ	1) Baik = 344 - 452 2) Cukup = 236 - 343 3) Kurang = 128 - 235 (Suhardjo, 2006)	Ordinal
Status gizi	Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat gizi tersebut ayau bentuk dari <i>nutriture</i> variabel tertentu (Supariasa, 2016)	Mikrotoise dan timbangan digital	1) Sangat kurus: < 17 2) Kurus: 17,0 - 18,5 3) Normal: 18,5 - 24,9 4) <i>Overweight</i> : 25,0 - 27,0 5) Obesitas: > 27,0 (Kemenkes, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Prosedur dalam pengambilan data penelitian yaitu:

- a. Pembuatan proposal
- b. Uji validitas kuesioner
- c. Membuat surat izin penelitian kepada bagian unit kerja pegawai di UIN Walisongo
- d. Mendapatkan izin penelitian
- e. Melakukan pengambilan data

2. Tahap Pelaksanaan

Langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah peneliti secara bertahap memperoleh data penelitian yang meliputi data primer responden serta data sekunder.

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumber pertama, seperti hasil wawancara atau tanggapan kuesioner yang diberikan kepada responden. Berikut ini adalah temuan data primer dalam penelitian ini:

1) Status gizi

Pengumpulan data status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT), dikarenakan subjek berusia >18 tahun. Terkait status gizi, datanya diperoleh dengan cara mengukur antropometri, seperti berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) responden.

(a) Berat badan

Pengambilan data berat badan pada responden menggunakan timbangan injak (bathroom scale). Menurut Supriasa (2014),

terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan agar data yang didapat akurat. Berikut ini langkah – langkahnya:

- (1) Alas kaki sebaiknya dilepas
- (2) Pandangan responden lurus ke depan
- (3) Peneliti membaca angka yang tertera pada timbangan tersebut
- (4) Peliti mencatat hasil penimbangan.

(b) Tinggi Badan

Untuk mengukur tinggi badan (TB) responden dibutuhkan microtoise. Pada pengambilan data tinggi badan responden kali ini menggunakan microtoise bermerek Stature Meter dengan tingkat ketelitian 0,01 cm. Langkah-langkah dalam menggunakan pengukuran tinggi badan yaitu:

- (1)Menempelkan microtoise menggunakan paku di tembok rata serta datar dengan tingginya 2 meter, angka nol tepat di lantai yang rata.
- (2)Melepaskan alas kaki seperti sepatu atau sandal.
- (3)Responden diminta untuk berdiri tegak. Posisi kaki lurus dan tumit, pantat, punggung, kepala bagian belakang menyentuh tembok. Turunkan microtoise hingga rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menyentuh pada tembok.
- (4)Menurunkan microtoise hingga menyentuh bagian atas kepala, siku-siku ditempelkan di dinding.
- (5)Membaca angka yang menunjukkan tinggi badan responden pada skala yang terlihat dari lubang gulungan microtoise

2) Tingkat stres kerja

Proses pengambilan data stres dapat diukur menggunakan kuesioner stres kerja yang terdiri dari 20 pertanyaan. Prosedur pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

- (a) Responden diberi penjelasan mengenai cara mengisi kuesioner serta mempersilahkan responden mengisi sendiri kuesionernya. Peneliti hanya menunggu dan membantu jika responden kurang jelas.
- (b) Peneliti memastikan data yang diisi responden telah lengkap.
- (c) Kemudian hasil dari kuesioner yang telah diisi, dijumlahkan, lalu dibandingkan dengan kategori stresnya.

3) *Eemotional eating*

Proses pengambilan data *emotional eating* dapat diukur menggunakan kuesioner *Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES)*. Prosedur pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

- (a) Responden diberi penjelasan mengenai cara mengisi kuesioner serta mempersilahkan responden mengisi sendiri kuesionernya. Peneliti hanya menunggu dan membantu jika responden kurang jelas.
- (b) Peneliti memastikan data yang diisi responden telah lengkap.
- (c) Kemudian hasil dari kuesioner yang telah diisi, dijumlahkan, lalu dibandingkan dengan kategorinya

4) Data pola konsumsi makan responden melalui kuesioner SQ-FFQ

Pola konsumsi makan didapatkan berdasarkan pengisian kuesioner SQ-FFQ. Prosedur pengambilan data asupan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

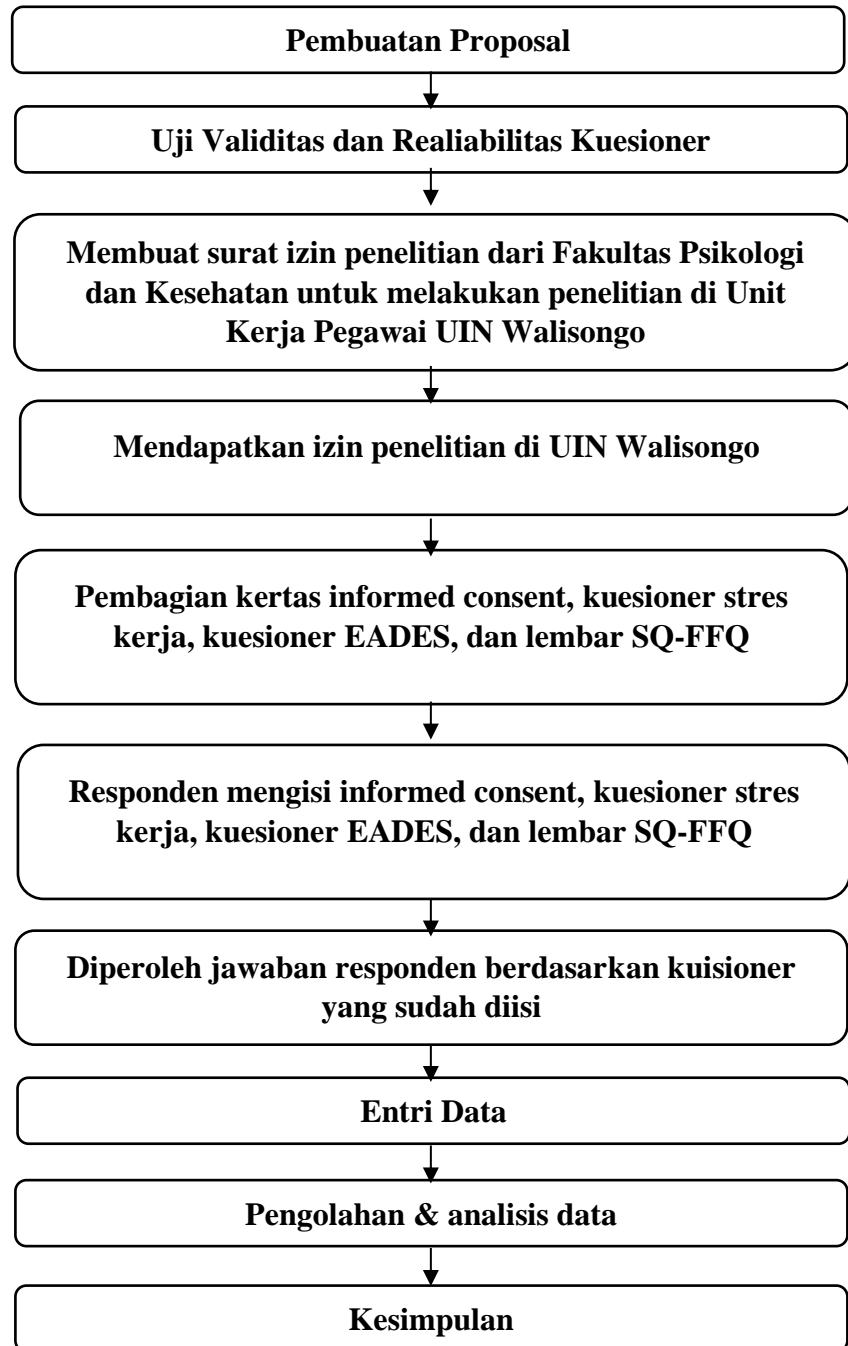
- (a) Petugas menyediakan bolpoin, alas menulis, kuesioner, *food model* dan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
- (b) Petugas menyediakan kuesioner SQ-FFQ

(c) Petugas menanyakan dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) berdasarkan daftar jenis makanan.

b. Data sekunder

Data sekunder yaitu informasi yang berasal dari sumber kedua, biasanya dari organisasi atau lembaga yang terlibat dalam pengumpulan data. Kumpulan data sekunder penelitian berisi jumlah pegawai UIN Walisongo Semarang yang di peroleh dari Bagian Organisasi dan Kepegawaian UIN Walisongo Semarang.

F. Alur Penelitian



3. Gambar Alur Penelitian

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya kuesioner yang akan digunakan (Ghozali, 2018). Kuesioner stres kerja terlebih dahulu diujikan kepada 30 pegawai Unwahas, karena memiliki karakteristik yang sama dengan pegawai UIN Walisongo yang akan diteliti. Hasil jawaban yang terkumpul kemudian akan diuji validitas. Penukuran uji validitas menggunakan *pearson product moment* yang menggunakan prinsip mengkorelasikan antara masing-masing skor item dengan skor total jawaban responden. Pengujian validitas dilakukan dengan cara input, analisis, dan output. Hasil didapatkan berdasarkan perbandingan R_{hitung} dengan R_{tabel} dengan ketentuan jika nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka soal dinyatakan valid. Penelitian ini menggunakan $df = n-2$ ($30-2 = 28$) sehingga nilai R_{tabel} signifikansi 5% yang didapatkan sebesar 0,374. Validitas juga dapat dilihat berdasarkan nilai signifikansi $<0,05$ yang menunjukkan pertanyaan tersebut valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk (Sugiyono, 2019). Pengukuran uji reliabilitas *cronbach alpha* lebih besar dari 0,6. Pertanyaan-pertanyaan yang telah diuji dan dinyatakan valid kemudian akan diuji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini didapatkan hasil nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,833 yang menunjukkan bahwa pertanyaan pada kuesioner penelitian tersebut reliabel.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah didapatkan kemudian diolah menggunakan komputer melalui SPSS Versi 22.0 dengan tahapan-tahapan berikut ini:

a. *Editing*

Tahap ini dilakukan pemeriksaan dengan teliti seluruh kuesioner yang telah dijawab oleh responden, jika ditemukan adanya kekeliruan akan segera diperbaiki agar tidak menghalangi proses pengolahan data.

b. *Coding*

Kuesioner yang sudah memasuki tahap *editing*, lalu dilakukan proses pengkodean atau "*coding*", yaitu mengubah data berupa kalimat atau huruf ke dalam data angka atau bilangan. Dalam penelitian ini dilakukan pengkodean data untuk memungkinkan peneliti memasukkan data dengan mudah agar cepat ketika menganalisisnya (Notoatmodjo, 2012).

c. *Entering*

Entering merupakan kegiatan mengisikan data penelitian ke dalam tabel distribusi frekuensi. Pada tahap ini dilakukan pengolahan data untuk menganalisis data yang diperoleh dari kuesioner (Notoatmodjo, 2012). Program yang dipakai dalam penelitian ini yaitu SPSS for Windows.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah memeriksa data yang dimasukkan guna melihat apakah ada data yang tidak benar atau tidak lengkap sebelum melakukan analisis (Reswari, 2014).

2. Analisis Data

Penyajian data dalam penelitian ini yaitu bentuknya kuantitatif sebagai hasil interpretasi dari wawancara menggunakan kuesioner stres kerja, kuesioner EADES, dan lembar SQ-FFQ. Terdapat 3 tahap teknik analisis data pada penelitian ini yang terdiri dari:

a. Analisis Univariat

Setelah data diolah, dilakukan pengujian memakai *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 22.0 for Window untuk statistik deskriptif dan infrensia. Setiap variabel dari temuan penelitian menjalani analisis univariat untuk memperoleh gambaran umum dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk menentukan karakteristik dari masing-masing variabel yang meliputi karakteristik responden dan variabel independen meliputi stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan responden.

b. Analisis Bivariat

Setelah analisis bivariat, hubungan korelasi antara dua kelompok variabel dependent dan independent diketahui. Pada penelitian ini menggunakan Uji Gamma guna mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel independen yang terdiri dari stress kerja, *emotional eating*, dan pola makan kemudian dilihat hubungan terhadap variabel dependen yaitu status gizi. Dalam pengambilan keputusan berdasarkan angka signifikan. Data signifikan ketika H_0 diterima atau uji (p) menghasilkan $>\alpha$ (0,05), jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak terdapat hubungan. Apabila H_0 ditolak atau hasil uji (p) menghasilkan $<\alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut terdapat hubungan (Suryanto, *et al.*, 2018).

Tabel 8. Interpretasi Hasil Uji Korelasi

Parameter	Nilai	Interpretasi
Nilai p	$p < 0,05$	Ada hubungan
	$p > 0,05$	Tidak ada hubungan
Kekuatan korelasi	0,0 s.d <0,2	Sangat Lemah
	0,2 s.d <0,4	Lemah
	0,4 s.d <0,6	Sedang
	0,6 s.d <0,8	Kuat
	0,8 s.d <1	Sangat Kuat

Sumber: (Suyanto, et al., 2018)

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat membahas mengenai hubungan antara banyak variabel bebas dengan satu variabel terikat. Penelitian ini menggunakan uji regresi logistik untuk melihat variabel dominan dengan menganalisis korelasi antara variabel respon dengan variabel prediktor.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang merupakan lokasi penelitian ini. UIN Walisongo Semarang terletak di Jl. Prof. Hamka, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Visi yang dimiliki UIN Walisongo Semarang yaitu “Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038”. Universitas ini terdiri dari berbagai macam fakultas dan prodi. Fakultas yang terdapat di UIN Walisongo yaitu Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

2. Gambaran Umum Responden Penelitian

Sumber Daya Manusia (SDM) mempunyai peran penting bagi organisasi karena akan menjadi tulang punggung suatu organisasi dalam menjalankan aktivitasnya dan sangat berpengaruh terhadap kinerja dan kemajuan organisasi. SDM yang dimaksud dalam hal ini yaitu pegawai. Pegawai UIN Walisongo terdiri dari berbagai macam unit kerja seperti Unit Kerja Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Syariah dan Hukum, dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Selain unit kerja fakultas juga terdapat bagian lainnya seperti Bagian Umum, Klinik Pratama, Kopertais, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Lembaga Penjaminan Mutu, Pascasarjana, Perpustakaan, Pusat Layanan

Internasional, Pusat Pengembangan Bahasa, Pusat Pengembangan Bisnis, Pusat Informasi dan Pangkalan Data, Rektorat, Satuan Pengawas Internal, dan Unit Kerja Pengadaan Barang.

Sampel yang diambil pada penelitian ini sebesar 81 pegawai, persebaran sampel disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Data Persebaran Sampel

No	Unit Kerja	Jumlah Sampel
1	Bagian Umum	9
2	Bagian Perencanaan dan Keuangan	8
3	Perpustakaan	12
4	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	4
5	Fakultas Sains dan Teknologi	9
6	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	10
7	Fakultas Syariah dan Hukum	9
8	Fakultas Ushuludin dan Humaniora	6
9	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	8
10	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	6
Total Responden		81

Sumber: data kepegawaian UIN Walisongo 2023

Menurut hasil temuan penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil berupa karakteristik dari responden seperti jenis kelamin dan usia. Tabel berikut ini menunjukkan hasil distribusi frekuensi karakteristik responden:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pegawai UIN Walisongo

Karakteristik Responden	Jumlah	
	Frekuensi (n=81)	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	44	54,3
Perempuan	37	45,7
Usia		
Dewasa Awal (26-35)	18	22,2
Dewasa Akhir (36-45)	30	37
Lansia Awal (46-55)	33	40,7
Total	81	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas pegawai UIN Walisongo Semarang berjenis kelamin laki-laki yaitu 44 orang (54,3%). Mayoritas usia pegawai adalah lansia awal (46-55) yaitu sebanyak 33 orang (40,7%).

3. Hasil Analisis

a. Analisis Univariat

Tahap analisis univariat dimaksudkan untuk memperoleh deskripsi secara umum tentang karakteristik responden yang akan dikaji, seperti: stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan status gizi.

Tabel 11. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=81)	Persentase (%)
Stres Kerja		
Normal	0	0
Stres ringan	24	29,6
Stres sedang	40	49,4
Stres berat	15	18,55
Stres sangat berat	2	2,5
Emotional Eating		
Normal	0	0
Ringan	59	72,8
Sedang	7	8,6
Berat	14	16,3
Sangat berat	1	1,2
Pola Konsumsi Makan		
Baik	38	46,9
Cukup	36	44,4
Kurang	7	8,6
Status Gizi		
Sangat kurus	0	0
Kurus	1	1,2
Normal	30	37
<i>Overweight</i>	19	23,5
Obesitas	31	38,3
Total	81	100

Tabel di atas merupakan hasil perhitungan uji deskriptif variabel kategorik menggunakan SPSS 25. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres kerja responden yaitu sedang, yaitu sebanyak 40 responden (49,4 %). Pada karakteristik *emotional eating*, mayoritas hasil menunjukkan ringan yakni sebanyak 59 responden (72,8%). Kemudian pada pola konsumsi makan responden menghasilkan mayoritas responden mengalami pola konsumsi makan baik sebanyak 38 responden (46,9%). Kemudian pada karakteristik status gizi hasilnya bahwa sebanyak 31 responden (38,3%) mengalami obesitas.

b. Analisis Bivariat

1) Uji Statistik Stres Kerja dengan Status Gizi

Hubungan antara stres kerja dengan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang dengan analisis dengan memakai uji statistik korelasi Gamma. Hasil uji statistik korelasi Gamma ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Hubungan Stres Kerja dengan Status Gizi

Stres Kerja	Status Gizi						Nilai <i>p</i>	Korelasi
	N (%)	Sangat Kurus	Kurus	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas		
Normal	N (%)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0,015	0,336
Stres ringan	N (%)	0 0%	0 0%	12 40%	5 26,3%	7 22%		
Stres sedang	N (%)	0 0%	1 100%	16 53,3%	9 47,3%	14 45,1%		
Stres berat	N (%)	0 0%	0 0%	2 6,6%	4 21%	9 29%		
Stres sangat berat	N (%)	0 0%	0 0%	0 0%	1 5,2%	1 3,2%		
Total	n (%)	0	1 100%	30 100%	19 100%	31 100%		

Tabel di atas disajikan data statistik uji korelasi gamma dengan skala data ordinal yang menunjukkan bahwa hubungan variabel stres kerja dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* $0,015 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Stres Kerja dengan Status Gizi. Nilai korelasi yang didapatkan yakni sebesar 0,336 oleh karena itu dapat diartikan bahwa kekuatan hubungan antara stres kerja dengan status gizi yaitu sedang.

2) Uji Statistik *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Agar dapat mengetahui hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang dilakukan analisis

dengan memakai uji statistik korelasi Gamma yang didapatkan hasil pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

<i>Emotional Eating</i>	Status Gizi						Nilai <i>P</i>	Korelasi
	N (%)	Sangat kurus	Kurus	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas		
Normal	N (%)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0,001	0,500
Ringan	N (%)	0 0%	1 100%	28 93%	10 52,6%	20 64,5%		
Sedang	N (%)	0 0%	0 0%	2 6,6%	3 15,7%	2 6,4%		
Berat	N (%)	0 0%	0 0%	0	6 31,5%	8 25,8%		
Sangat berat	N (%)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	1 3,2%		
Total	N (%)	0 %	1 100%	30 100%	19 100%	31 100%		

Tabel di atas menunjukkan data statistik uji korelasi Gamma dengan skala data ordinal menghasilkan bahwa variabel *emotional eating* dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* $0,001 < 0,05$, sehingga dapat dilihat bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Emotional Eating* dengan Status Gizi. Nilai korelasi yang didapatkan yakni sebesar 0,5 oleh karena itu dapat diartikan bahwa hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi memiliki kekuatan sedang.

3) Uji Statistik Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi

Hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang dilakukan melalui analisis dengan memakai uji statistik korelasi Gamma. Tabel berikut ini disajikan hasil uji statistik korelasi Gamma:

Tabel 14. Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi

Pola Konsumsi Makan	Status Gizi						Nilai <i>P</i>	Korelasi
	n (%)	Sangat kurus	Kurus	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas		
Baik	n (%)	0	0	7 23,3%	13 68,4%	18 58%	<0,001	0,503
Cukup	n (%)	0	0	18 60%	6 31,5%	12 38,7%		
Kurang	n (%)	0	1 100%	5 16,6%	0 0%	1 3,2%		
Total	n (%)	0	1 100%	30 100%	19 100%	31 100%		

Tabel di atas menampilkan data statistik uji korelasi Gamma dengan skala data ordinal yang menghasilkan antara variabel pola konsumsi makan dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* $<0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi. Sedangkan nilai korelasi yang diperoleh yakni sebesar 0,503 oleh karena itu dapat diartikan bahwa hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi memiliki hubungan yang kuat.

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat memiliki tujuan untuk mengidentifikasi variabel yang memiliki pengaruh terbesar pada variabel-variabel yang memiliki hubungan penelitian. Jenis uji yang dipakai untuk menganalisis multivariat yakni uji regresi logistik ordinal. Uji regresi logistik digunakan apabila variabel terikat merupakan variabel dengan kategorik ordinal.

1) Uji Multikolinearitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah ada gejala korelasi antar variabel bebas. Apabila nilai *Tolerance* $>0,01$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) <10 pada uji multikolinearitas maka model regresi terbebas dari gejala multikolinearitas (Purba, *et al.*, 2021).

Hipotesis penelitian dari uji multikolinearitas yaitu:

H₀: Model regresi tidak terjadi multikolinearitas

H₁: Model regresi terjadi multikolinearitas

Tabel 15. Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai Kolinearitas	
	Toleransi	VIF
Stres kerja	0,612	1,635
<i>Emotional Eating</i>	0,603	1,658
Pola Konsumsi Makan	0,977	1,024

Tabel di atas menghasilkan bahwa variabel stres kerja mempunyai nilai toleransi $0,612 > 0,01$ dan nilai VIF $1,635 < 10$. Variabel *emotional eating* mempunyai nilai toleransi $0,603 > 0,01$ dan nilai VIF $1,658 < 10$. Variabel pola konsumsi makan mempunyai nilai toleransi $0,977 > 0,01$ dan nilai VIF $1,024 < 10$.

2) Regresi Logistik Ordinal

a) Uji Kecocokan Model (*Fitting Information*)

Uji ini bertujuan agar memperoleh gambaran bahwa adanya variabel independen didalam sebuah model regresi logistik apakah memiliki hasil yang lebih baik dibanding dengan model yang hanya memasukkan variabel dependen saja. Dasar untuk penentuannya yaitu dengan menilai apakah mengalami penurunan nilai -2 Log Likelihood dari *Intercept Only* ke *Final*. Apabila nilai tersebut turun maka model regresi logistik hasilnya lebih baik. Hasil uji kecocokan model disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 16. Uji Kecocokan Model

Model	-2 Log Likelihood	Sig.
<i>Intercept Only</i>	90,011	0,004
<i>Final</i>	67,357	

Pada tabel tersebut memperlihatkan bahwa adanya penurunan nilai *-2 Log Likelihood* dari *Intercept Only ke Final*, yaitu 90,011 ke 67,357 dengan tingkat signifikansi pada $p = 0,004$. Sehingga dapat diartikan bahwa model dengan adanya variabel independen lebih baik jika dibandingkan dengan model yang hanya dengan variabel dependen. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model *fit* atau cocok.

b) Uji Kebaikan model (*Goodness of Fit*)

Uji ini bertujuan untuk memberi gambaran model regresi logistik ordinal apakah cocok dengan data observasi, oleh karena itu pada uji kebaikan model dapat menentukan apakah model regresi logistik ordinal layak digunakan. Apabila nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima. Hipotesis yang digunakan dalam uji kebaikan model (*Goodness of Fit*) yaitu:

H_0 : Model logit layak digunakan

H_1 : Model logit tidak layak digunakan

Di bawah ini disajikan hasil uji kebaikan model:

Tabel 17. Uji Kebaikan model

	Chi-Square	Nilai p
Pearson	36,740	0,834
Deviance	35,671	0,864

Pada tabel tersebut dihasilkan nilai $p = 0,834 > 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa model regresi logistik ordinal cocok dengan data observasi, jadi model logit layak digunakan.

c) Koefisien determinasi model

Nilai ini bertujuan untuk menunjukkan gambaran berupa seberapa besar variabel bebas dapat menggambarkan variabel terikatnya. Ada 3 model yang diciptakan, yakni *Cox and Snell*, *Nagelkerke* dan *McFadden*.

Di bawah ini adalah tabel koefisien determinasi model:

Tabel 18. Koefisien determinasi model

Nilai R-Square	
Cox and Snell	0,244
Nagelkerke	0,272
McFadden	0,124

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai determinasi model, dengan nilai *Cox and Snell* sebesar 0,244. Nilai *McFadden* sebesar 0,124. Nilai koefisien determinasi *Nagelkerke* sebesar 0,272 atau sebesar 27,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan mempunyai pengaruh terhadap status gizi sebesar 27,2% sedangkan 72,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

B. Pembahasan

Bagian ini akan membahas analisis univariat yang berupa karakteristik responden, analisis bivariat hubungan stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan, dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang, serta analisis multivariat. Pembahasan berikut dapat memberikan kajian yang lebih mendalam berdasarkan hasil interpretasi statistik:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian, yakni: stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan status gizi.

a. Karakteristik Responden

Menurut data yang telah diperoleh dari 81 pegawai dalam penelitian ini, dapat ditunjukkan karakteristik responden sesuai jenis kelamin dan usia pegawai UIN Walisongo Semarang.

1) Jenis Kelamin

Menurut hasil analisis, pegawai yang menjadi sampel penelitian umumnya berjenis kelamin laki-laki (54,3%) yaitu sejumlah 44 pegawai. Sedangkan pegawai perempuan berjumlah 37 pegawai (45,7%). Jenis kelamin memiliki dampak yang besar terhadap produktivitas kerja. Pria dan wanita mempunyai kekuatan fisik dan kekuatan otot yang berbeda (Suma'mur, 2014). Tubuh pria dan wanita berbeda dalam hal ukuran dan daya tahan. Pria lebih siap untuk melakukan tugas-tugas berat daripada yang biasanya dapat dilakukan wanita karena otot pria memiliki kekuatan lebih (Tarwaka, 2015).

2) Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai berada kategori usia lansia awal (46-55) yakni sebanyak 33 orang (40,7%) pegawai. Seseorang memasuki masa produktif dimulai sejak usia 15 hingga 54 tahun, atau hingga fleksibilitas otot mulai menurun sehingga dapat menyebabkan tingkat produktivitas mulai menurun. Usia memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat produktivitas kerja. Hal tersebut disebabkan karena pada usia produktif seseorang memiliki kapasitas fisik yang lebih kuat jika dibanding dengan usia non produktif. Seiring dengan bertambahnya usia maka produktivitas seseorang semakin berkurang, seseorang dengan usia lebih muda cenderung mempunyai tingkat produktivitas yang tinggi. Maka kesimpulannya adalah dengan bertambahnya usia, kemampuan dan kekuatan seseorang secara bertahap akan menurun (Ukkas 2017).

b. Variabel Penelitian

Menurut data yang telah dihimpun dari 81 pegawai dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui variabel penelitian, yakni stres kerja, *emotional eating*, pola konsumsi makan, dan status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang.

1) Stres Kerja

Stres kerja yaitu suatu keadaan ketegangan yang mengakibatkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis, yang berdampak pada emosi, proses berfikir, dan kondisi tenaga kerja (Asih *et al.*, 2018). Pada analisis deskriptif dengan menggunakan program SPSS, menghasilkan bahwa pada umumnya pegawai mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak 40 responden (40,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti dan Tafal pada tahun 2014 pada Pegawai Negeri Sipil ditemukan bahwa sebanyak 33,5% PNS Sekretariat Jenderal Kementerian RI mengalami stres sedang.

Stres kerja dapat terjadi karena dalam kondisi tegang yang mengakibatkan tidak seimbangannya fisik dan psikis pada tenaga kerja. Kondisi ini dapat disebabkan oleh individu ataupun organisasi yang kemudian akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku karyawan. Stres di tempat kerja dapat terjadi karena tidak seimbangannya antara sifat kepribadian karyawan dan aspek-aspek dari pekerjaannya.

Seseorang yang mengalami stres dapat mengakibatkan respon fisiologis, respon ini akan memunculkan emosi, *stressful*, dan keadaan darurat. Mekanisme fisiologis ini yang pertama melalui sistem medulla adrenal yang menghasilkan ANS (*autonomic nervous system*) dan kemudian diteruskan ke aktivasi simpatetik. Medula adrenal diaktifkan untuk epinefrin

dan norepinefrin yang mempengaruhi kardiovaskular, respirasi serta organ pencernaan. Selanjutnya *Hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) aksis, termasuk ke dalam mekanisme yang kedua dan meliputi seluruh struktur ini.

Reaksi tubuh dimulai dengan hipotalamus bertindak cepat setelah menyadari keadaan berbahaya. Hipotalamus merespon pelepasan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresikan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH). ACTH dapat merangsang korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid, termasuk kortisol. Sekresi kortisol memandu sumber energi tubuh dan menaikkan kadar gula darah. Ini membantu untuk energi yang sehat (Nasution, 2010).

2) *Emotional Eating*

Emotional Eating yaitu suatu kecenderungan untuk makan secara berlebihan sebagai mekanisme koping untuk mengendalikan serta meredakan perasaan yang tidak diinginkan seperti putus asa, khawatir, dan stres (Al-Musharaf, 2020). Pada penelitian menghasilkan bahwa sebagian besar responden mengalami *emotional eating* ringan yaitu sebanyak 59 responden (72,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustantri, dkk. tahun 2020 yang menyatakan bahwa petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyaran Kabupaten Gresik memiliki *emotional eating* rendah sebanyak 66,7%.

Emotional eating merupakan perilaku makan berlebihan secara emosional pada seseorang yang berkembang sebagai akibat dari manajemen stres yang tidak efisien dan bukan karena mereka lapar secara fisiologis melainkan dalam upaya untuk

merasa lebih baik secara emosional. Ini hasil dari dorongan seseorang untuk makan makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh tingginya jumlah hormon kortisol. Hormon ini dalam jumlah yang banyak menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak insulin, leptin, dan sistem neuropeptida Y (NPY), yang menyebabkan otak merasa lapar dan menyebabkan orang memilih makanan tinggi lemak dan gula, yang jika dikonsumsi berlebihan akan berakibat dalam peningkatan lemak tubuh (Asiah, 2015).

Perilaku makan adalah kebiasaan yang berulang, otak mengingat sejumlah besar nutrisi (karbohidrat, protein, dan lemak) yang masuk ke dalam tubuh serta aroma dan cita rasa makanan. Tubuh sudah mengetahui bahwa makanan dapat dimakan kembali berdasarkan pengalaman makan sebelumnya. Waktu makan juga bisa diulang, misalnya jika kita sering terbangun di tengah malam untuk makan, kita mungkin akan melanjutkan perilaku tersebut Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, rasa kenyang setelah makan dan bahkan di antara waktu makan dapat diubah. Seseorang dapat memilih apakah akan langsung makan sekali dengan porsi besar atau dengan porsi kecil, namun frekuensinya lebih sering (Asiah, 2015).

Jumlah hormon insulin dan leptin yang diproduksi oleh pankreas dan jaringan lemak, masing-masing berhubungan langsung dengan kadar lemak tubuh. Kadar leptin dan insulin juga akan meningkat jika kandungan lemak tubuh tinggi. Otak menerima pesan dari leptin dan insulin tingkat tinggi, yang memerintahkan tubuh untuk berhenti makan dan sebaliknya (Asiah, 2015).

3) Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan yaitu sikap seseorang untuk mengubah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan status gizinya (Kusuma, et al., 2021). Pola konsumsi makan terbagi dalam tiga kategori, yakni pola konsumsi makan baik, cukup, dan kurang. Pengukuran pola konsumsi makan diukur dengan menghitung asupan makan dalam hitungan hari, minggu dan bulan memakai metode *Semi-Quantitatif Food Frequency Questioner* (SQ-FFQ). Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pola makan baik yakni sejumlah 38 pegawai (46,9%).

Mayoritas sampel penelitian memiliki pola konsumsi makan yang baik. Temuan ini terlihat dari pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi responden. Dalam pemilihan jenis makanan mayoritas responden lebih banyak mengonsumsi makanan pokok (nasi putih, mi, roti, dan kentang), protein hewani (telur ayam, daging ayam, ikan nila, ikan bandeng, udang, dan daging sapi), protein nabati (tempe dan tahu), sayuran (bayam, wortel, kangkong, dan brokoli,), dan kelompok buah-buahan (pisang, jeruk, salak, pepaya, dan semangka). Pola konsumsi makan responden dipengaruhi oleh pilihan jenis makanan serta frekuensi dalam mengonsumsi suatu makanan. Responden dalam penelitian ini mengonsumsi makanan utama sebanyak tiga kali dan mengonsumsi selingan dengan menu yang berbeda. Mayoritas asupan makanan responden sudah sesuai yakni dengan konsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral akan tetapi untuk porsi nya masih dalam kategori berlebihan sehingga mengakibatkan status gizi lebih.

4) Status Gizi

Informasi status gizi diperoleh dari hasil penilaian antropometri. Pada penilaian antropometri dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Untuk menentukan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Masa Tubuh (IMT), hasil pengukuran antropometri dikonversikan. Hasil perhitungan IMT dikategorikan menurut klasifikasi. Menurut temuan analisis deskriptif yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS, 31 karyawan (38,3%) dari tenaga kerja ditemukan mengalami obesitas.

Menurut hasil wawancara, responden dengan status gizi normal menyebutkan bahwa mempunyai daya tahan dan tenaga yang baik dalam bekerja oleh karena itu tidak mudah kelelahan. Pegawai yang memiliki status gizi kurang merasa mudah mengalami kelelahan dan kantuk di tempat kerja. Sedangkan pegawai yang kelebihan berat badan atau obesitas menyebutkan bahwa mereka cenderung lebih sulit untuk berjalan di sekitar tempat kerja, dan mereka mengaku mudah kehabisan napas dan lelah.

Status gizi seseorang bisa ditentukan melalui makanan yang dimakan oleh seseorang serta bagaimana tubuh seseorang dapat memanfaatkan zat gizi yang diasup. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti asupan makanan yang bergizi yang dapat mendukung status kesehatan seseorang, faktor infeksi yang mampu menghambat terserapnya nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Faktor ekonomi yang merupakan kesanggupan individu untuk mencukupi kebutuhannya (Astuti & Irdawati, 2010). Faktor pengetahuan yang bisa mendukung seseorang dalam

membuat keputusan terhadap pemilihan makanan. Kemudian faktor budaya suatu masyarakat, yang mencakup kebiasaan dan tradisi makanannya masih dipengaruhi oleh kelompok, etnis, dan kepercayaan agamanya (Nita, dkk. 2016).

Kualitas fisik pegawai dapat dipresentasikan melalui status gizinya. Dengan status gizi yang baik maka akan membangun fisik yang baik, dan mampu menambah motivasi serta semangat kerja sekaligus menambah produktivitas dalam bekerja (Ramadhanti 2020). Dibandingkan dengan individu dengan gizi baik, seseorang dengan status gizi lebih akan rentan mengalami keterlambatan dalam bekerja. Ini karena keterbatasan atau terhambatnya kemampuan dalam bergerak. Seseorang dengan status gizi baik biasanya bergerak lebih cepat dan lebih lincah, sehingga akan meningkatkan produktivitas dalam bekerja (Sa'pang & Laras, 2017). Obesitas bagi pegawai merupakan persoalan kesehatan yang memerlukan perhatian dan perlu ditangani oleh pegawai (Bertha & Kathryn, 2019).

2. Analisis Bivariat

Penelitian ini dilakukan analisis bivariat dengan memakai uji korelasi Gamma yang bertujuan untuk menggambarkan adanya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas terhadap variabel terikat pada skala uji berbentuk ordinal – ordinal.

a. Hubungan Stres Kerja dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang

Menurut hasil analisa uji bivariat memakai uji Gamma menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan status gizi pada pegawai UIN Walisongo Semarang. Uji Gamma memiliki hasil antara variabel stres kerja dengan status gizi diperoleh

nilai *p-value* $0,015 < 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Stres Kerja dengan Status Gizi. Dengan nilai korelasi yang didapat sebesar 0,336 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan antara stres kerja dengan status gizi yaitu sedang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti dan Tafal pada tahun 2014 mengenai aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada Pegawai Negeri Sipil ditemukan bahwa hampir separuh PNS Sekretariat Jenderal Kementerian RI mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebanyak 48,3%. Sebanyak 60% mengalami stres berat, 33,5% mengalami stres sedang, dan 6,5% mengalami stres ringan. Pada penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wulandari pada tahun 2019 dengan responden manager madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya ditemukan hasil bahwa sebanyak 16,3% mengalami *overweight* dan sebanyak 22,4% mengalami obesitas serta mengalami stres kerja tingkat sedang sebanyak 69,4%

Data penelitian yang dilakukan pada 81 pegawai UIN Walisongo didapatkan hasil sebanyak 1,2% atau 1 orang memiliki status gizi kurus, 37% atau 30 orang mengalami status gizi normal, 23,5% atau 19 orang mengalami status gizi *overweight*, dan 38,3% atau 31 orang mengalami obesitas. Sedangkan apabila ditinjau dari segi tingkat stres kerja terdapat 29,6% atau 21 pegawai mengalami stres ringan, 49,4% atau 40 pegawai mengalami stres sedang, 18,55% atau 15 pegawai mengalami stres berat, dan 2,5% atau 2 pegawai mengalami stres sangat berat.

Salah satu faktor risiko kelebihan berat badan dan obesitas adalah tingkat stres. Seseorang akan menciptakan lebih banyak kortisol saat

mereka sedang stres. Leptin, hormon yang berfungsi menekan rasa lapar, merupakan salah satu hormon yang produksinya dirangsang oleh hormon kortisol. Sementara hormon kortisol terus diproduksi, pelepasan hormon leptin menjadi tidak terkendali, dan akhirnya resistensi leptin mungkin terjadi, itulah sebabnya asupan makan seseorang meningkat ketika mereka sedang stres (Nurrahmawati dan Fatmaningrum, 2018).

Stres merupakan salah satu unsur yang bisa berdampak pada status gizi individu. Saat sedang stres, kadar kortisol dalam tubuh tinggi, yang dapat menyebabkan metabolisme melambat dan membatasi pembakaran kalori, membuatnya sulit untuk menurunkan berat badan dan bahkan cenderung membuatnya lebih sulit. Selain itu, saat sedang stres, kelenjar tiroid terstimulasi, yang menyebabkan tubuh membakar kalori lebih cepat, mengurangi asupan kalori dari konsumsi makanan dan mencegah penambahan berat badan. Saat menghilangkan stres, beberapa orang memilih makan makanan tinggi garam, lemak, dan gula, yang menyebabkan penambahan berat badan. Salah satu efek yang paling tidak spesifik dari kondisi stres yang terus-menerus adalah penurunan berat badan. Masalah pencernaan yang berhubungan dengan stres dapat membuat penderitanya kehilangan nafsu makan dan merasa mual dan sakit perut (Tirta, 2006).

Menurut Bitty (2018), orang yang sedang stres akan mengalami perubahan terhadap nafsu makannya. Orang yang memiliki status gizi lebih maka akan makan lebih banyak yakni mengkonsumsi makanan yang berkalori dan lemak yang tinggi. Seseorang yang memiliki status gizi kurang akan mengkonsumsi lebih sedikit energi atau kurang nafsu untuk makan. Ketika sedang stres, otak merangsang pelepasan adrenalin dan mengirimkan sinyal ke ginjal untuk memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa, yang meningkatkan aliran darah,

tekanan darah akan meningkat, laju pernapasan makin cepat (untuk meningkatkan asupan oksigen), sehingga berdampak pada pencernaannya (Tienne et al, 2013).

Stres sering dihubungkan dengan status gizi seseorang, hormon utama yang diproduksi saat tubuh menyesuaikan diri dengan stres yaitu hormon kortisol. Ketika tubuh sedang stres, hormon kortisol secara tidak langsung dilepaskan. Kadar hormon kortisol yang tinggi pada tubuh maka memicu produksi hormon insulin, leptin, dan neuropeptida Y (NPY) yang merangsang keinginan tubuh untuk makan dengan memunculkan rasa lapar. Seseorang dalam keadaan stres sering mengkonsumsi lebih banyak makanan, terutama makanan tinggi lemak. Stres mampu menaikkan berat badan dikarena meningkatnya kadar kortisol darah dan mengaktifkan enzim penyimpanan lemak, yang menyebabkan lemak visceral menumpuk dan IMT meningkat (Lusia, 2015).

b. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang

Menurut hasil analisa uji bivariat menggunakan uji Gamma menunjukkan bahwa antara variable *emotional eating* dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* $0,001 < 0,05$, maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan Status Gizi. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,5 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi adalah sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustantri, dkk. tahun 2020 mengenai hubungan *emotional eating*, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyaran Kabupaten Gresik menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *emotional eating* rendah

sebanyak 24 orang (66,7%), dari jumlah tersebut sebanyak 21 orang (58,3%) mengalami obesitas kelas I, dan 3 orang (8,3%) mengalami obesitas kelas II. Jumlah subjek yang memiliki *emotional eating* tinggi sebanyak 12 orang, dari jumlah tersebut sebanyak 5 orang (13,9%) mengalami obesitas kelas I, dan 7 orang (19,4%) mengalami obesitas kelas II. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan obesitas. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Annisa dan Zahra tahun 2021 menghasilkan bahwa adanya hubungan *emotional eating* dengan meningkatnya berat badan seseorang yang dapat dilihat melalui *Body Mass Index* (BMI).

Data penelitian yang dilakukan pada 81 pegawai UIN Walisongo didapatkan hasil sebanyak 59 pegawai (72,8%) mengalami *emotional eating* ringan, sebanyak 7 pegawai (8,6%) mengalami *emotional eating* sedang, 14 pegawai (16,3%) mengalami *emotional eating* berat, dan 1 pegawai (1,2%) mengalami *emotional eating* sangat berat.

Stres dapat mengubah perilaku makan menjadi 2 macam. Terdapat seseorang yang ketika sedang stres makan lebih banyak (*emotional eating*), dan terdapat orang yang ketika stres tidak berpengaruh pada perilaku makan mereka atau bahkan menyebabkan mereka makan lebih sedikit (*non-emotional eaters*). Saat sedang stres, kadar ghrelin dalam darah meningkat sehingga menyebabkan seseorang mengalami *emotional eating*. Sebaliknya, pada seseorang dengan *non emotional eater* tingkat ghrelin dengan cepat pulih ke tingkat basal setelah makan. Akibatnya, individu dengan *emotional eating* relatif membutuhkan lebih banyak makanan untuk menekan ghrelin daripada individu *non emotional eater* (Sominsky & Spencer, 2014).

Seseorang dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stresnya, termasuk makan, yang merupakan salah satu

strategi tersebut. Makan untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak mampu mengatasi stres yang terjadi itulah yang dimaksud dengan menggunakan makanan sebagai mekanisme koping stres, disebut juga dengan *emotional eating*. Contoh kebiasaan makan yang buruk yang dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengonsumsi nutrisi yang cukup termasuk dalam kategori *emotional eating*. Ini hasil dari dorongan seseorang untuk makan makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh tingginya jumlah hormon kortisol. Hormon ini dalam jumlah yang banyak menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak insulin, leptin, dan sistem neuropeptida Y (NPY), yang menyebabkan otak merasa lapar dan menyebabkan orang memilih makanan tinggi lemak dan gula, yang jika dikonsumsi berlebihan akan berakibat dalam peningkatan lemak tubuh (Asiah, 2015).

Saat merasa kesal, seseorang lebih cenderung memilih makanan yang banyak mengandung lemak dan energi. Jika perilaku ini diteruskan, maka akan menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan dan akhirnya kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut Zellner, keinginan untuk makan lebih sering mengakibatkan konsumsi makanan berkalori tinggi dan cenderung menyebabkan kenaikan berat badan yang akan berdampak pada status gizi. Di sisi lain, beberapa orang mungkin hanya makan sedikit atau memilih untuk tidak makan sama sekali saat mereka sedang stres. Hal ini akan berdampak pada berat badan jika hal ini terus berlangsung beberapa lama. Status gizi akan dipengaruhi oleh berat badan yang tidak terkontrol (Ozier, 2008).

Orang yang mengalami *emotional eating* melakukannya sebagai upaya meredam emosi buruk yang mungkin muncul dengan harapan dengan makan, kemungkinan terjadinya emosi negatif tersebut akan berkurang. Terdapat dua mekanisme yang bekerja ketika orang makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi: (1) makan

berlebihan karena kurangnya kesadaran kognitif, juga dikenal sebagai kesadaran *interoceptive* rendah, dan (2) makan berlebihan pada upaya untuk mengurangi rasa sakit emosional (Kaplan, 1957 dalam Maras 2010).

c. Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan hasil analisa uji bivariat menggunakan uji Gamma menunjukkan bahwa bahwa antara variabel pola konsumsi makan dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* $<0,001 < 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,503 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi adalah kuat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novela pada tahun 2019 mengenai hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas menunjukkan bahwa 43 responden yang memiliki pola makan lebih, 26 responden (60,5%) mengalami obesitas dan 17 responden (39,5%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan dari 29 responden yang memiliki asupan pola makan tidak lebih, 9 responden (31,0%) yang mengalami obesitas dan 20 responden (69,0%) tidak mengalami obesitas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan responden dengan kejadian obesitas. Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dan Mahmudiono pada tahun 2013 tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menghasilkan bahwa sebanyak 56,3% responden yang mengalami obesitas sentral memiliki pola makan yang berlebih.

Data dari penelitian yang dilakukan terhadap 81 pegawai UIN Walisongo Semarang didapatkan hasil sebanyak 38 pegawai (46,9%) memiliki pola konsumsi makan yang baik, sebanyak 36 pegawai (44,4%) mengalami pola konsumsi makan yang cukup, dan 7 orang (8,6%) mengalami pola konsumsi makan yang kurang.

Hasil temuan ketika wawancara dengan responden didapati bahwa mayoritas responden memiliki pola konsumsi makan yang baik hal ini dapat dilihat dari frekuensi serta keragaman makanan yang dikonsumsi, akan tetapi asupan yang dikonsumsi oleh responden melebihi batas yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga tidak sedikit responden dengan pola konsumsi makan yang baik memiliki status gizi lebih.

Perilaku paling signifikan yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Hal ini karena derajat kesehatan masyarakat akan dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan dan minuman (Kemenkes, 2014). Pola makan seseorang adalah kumpulan data yang memberikan gambaran umum tentang jenis dan jumlah unsur makanan yang dikonsumsinya setiap hari dan spesifik untuk populasi tertentu (Verawati, 2015).

Suparasa menegaskan bahwa jumlah energi yang dikonsumsi dari karbohidrat, protein, dan lipid secara langsung mempengaruhi status gizi. Pertumbuhan, metabolisme, penggunaan makanan, dan olahraga semuanya membutuhkan energi. Protein diperlukan untuk memberikan asam amino untuk pembentukan protein sel, hormon, dan enzim untuk menilai metabolisme, sedangkan karbohidrat dan lipid menyediakan sebagian besar kebutuhan energi (Supariasa, 2013). Tubuh membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, mendorong pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2005)

Manusia membutuhkan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energinya karena pembakaran karbohidrat, protein, dan lipid dalam tubuh dapat menyediakan energi (Achadi, 2010). Tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam otot jika jumlah energi yang dikonsumsi kurang dari jumlah energi yang dibutuhkan (Gibson, 2005). Menurunkan berat badan secara terus menerus akan menyebabkan malnutrisi, yang akan memudahkan seseorang tertular infeksi menular. Sementara itu, konsumsi energi yang berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan, jika terus berlanjut, obesitas serta risiko penyakit degeneratif. Jika kekurangan konsumsi energi ini berlangsung lama, penurunan berat badan dan defisit nutrisi lainnya akan mengikuti (Gibney *et al.*, 2009).

Pola makan yang baik meliputi makanan sumber energi, sumber zat pembangun, dan zat pengatur yang dimakan dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta perkembangan otak dan produktivitas kerja (Almatsier, 2011). Seseorang dengan status gizi tidak normal memiliki pola konsumsi makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan jarang, berlebihan, atau sebaliknya tidak sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang. Sebagian besar orang tidak mengkonsumsi jumlah yang cukup, porsi yang kurang, atau jenis makanan yang kurang beragam. Pola konsumsi makan adalah kesesuaian jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh responden setiap kali makan atau setiap hari yang terdiri dari makanan utama, lauk pauk, sayur, dan buah (Khairiyah, 2016).

Orang dewasa sering melakukan kebiasaan makan antara lain makan makanan ringan, melewatkan waktu makan terutama sarapan, makan dengan waktu yang tidak teratur, sering mengkonsumsi makanan cepat saji, jarang makan sayur, buah, atau produk ternak, dan

pengaturan berat badan yang tidak tepat. Hal ini dapat menyebabkan konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang, yang dapat menyebabkan gizi kurang atau lebih (Irianto, 2014)

3. Analisis Multivariat

Penelitian ini memiliki tiga variabel bebas yang mempunyai hubungan dengan variabel terikat (status gizi), yaitu variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan. Dalam penelitian ini, analisis multivariat dilakukan dengan pengujian regresi logistik ordinal. Metode analisis yang dikenal dengan uji regresi logistik ordinal digunakan untuk menganalisis variabel bebas dengan skala ukur ordinal dan variabel terikat bersifat polikotomus (Setyobudi, 2016). Tujuan analisis multivariat adalah untuk mengidentifikasi variabel yang paling berpengaruh diantara sejumlah variabel independen. Sebelum melakukan uji multivariat, penting untuk memilih variabel independen yang setelah pengujian statistik memiliki hubungan dengan variabel dependen. Variabel tersebut kemudian digabungkan dalam uji statistik multivariat untuk menentukan variabel mana yang paling berhubungan.

Berdasarkan uji multivariat menggunakan SPSS dilakukan analisis yang pertama, yaitu uji multikolinearitas untuk menunjukkan bahwa variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan tidak terdapat masalah multikolinearitas. Selanjutnya uji kecocokan model yang menghasilkan bahwa ketiga variabel termasuk model yang fit atau cocok. Pada uji kebaikan model (*Goodness of fit*) menggunakan metode Deviance menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,864 berarti model logit layak digunakan. Uji yang terakhir, yaitu determinasi model, dimana nilai Nagelkerke sebesar 0,272. Nilai

ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan mempunyai pengaruh terhadap status gizi sebesar 27,2%. Adapun 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

Penilaian antropometri dapat digunakan untuk menentukan status gizi, yaitu keadaan kesehatan individu atau kelompok sebagai akibat dari konsumsi makanan, penyerapan zat gizi, dan penggunaan dalam tubuh (Dieny, 2014). Pada dasarnya, status gizi seseorang ditentukan oleh jumlah makanan yang dimakannya dan seberapa baik tubuh memproses makanan tersebut. Status gizi yang normal menunjukkan bahwa kebutuhan tubuh telah terpenuhi oleh kualitas dan kuantitas makanan. Seseorang yang memiliki berat badan kurang beresiko mengalami penyakit infeksi dan seseorang dengan berat badan di atas ukuran normal memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit degeneratif. Maka dari itu, konsumsi makanan harus diperhatikan lebih. Hendaknya memilih makanan yang sehat dan bergizi agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi (Amsi & Muhajirin, 2011).

Menurut Musyayyib (2018), kondisi gizi seseorang dapat berupa obesitas, gizi lebih, gizi baik, atau gizi kurang. Jika terjadi malnutrisi pada tingkat rendah maka akan menyebabkan penyakit ringan atau mengurangi kemampuan fungsional. Seperti, kekurangan vitamin B1 bisa membuat seseorang mudah lelah dan sulit fokus saat belajar. Selain itu, Hendra et al. (2016) berhipotesis bahwa seseorang dengan status gizi berlebih akan meningkatkan resiko terkena penyakit kardiovaskular dikarenakan terkait dengan sindrom metabolik yang meliputi diabetes melitus, hipertensi, resistensi insulin, dan dislipidemia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres kerja pada pegawai UIN Walisongo Semarang sebagian besar mengalami stres sedang 49,4% atau 40 subjek. Sementara *emotional eating* pada pegawai UIN Walisongo Semarang mayoritas mengalami persentase ringan sebesar 72,8% atau 59 subjek. Kemudian pada pola konsumsi makan pada pegawai UIN Walisongo Semarang sebagian besar melakukan pola konsumsi makan baik yakni sebesar 46,9% atau 38 subjek. Selanjutnya pada status gizi pegawai UIN Walisongo Semarang sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebesar 38,3% atau 31 subjek.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan status gizi dengan nilai $p = 0,015 (< 0,05)$
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi dengan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi dengan nilai $p = <0,001 (< 0,05)$
5. Variabel stres kerja, *emotional eating*, dan pola konsumsi makan mempunyai pengaruh terhadap status gizi sebesar 27,2%. Adapun 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih baik dengan memodifikasi skripsi ini seperti dengan memberi variasi pada variabel yang digunakan agar penelitian mengenai topik ini dapat berkembang

2. Institusi

Diharapkan kepada pihak universitas agar lebih gencar memberikan edukasi mengenai status gizi dan pola makan yang baik pada pegawai UIN Walisongo Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- AKG (2019) *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Al-Musharaf, S. (2020) 'Prevalence awend predictors of emotional eating among healthy young saudi women during the COVID-19 pandemic', *Nutrients*, 12(10), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu12102923>.
- Almatsier, S. (2016) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aprilyanti, S. (2017) 'Pengaruh Usia dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: PT. OASIS Water International Cabang Palembang)', *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri*, 1(2), p. 68. Available at: <https://doi.org/10.30656/jsmi.v1i2.413>.
- Arisman (2007) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Arisman (2010) *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Asiah (2015) *Psikologi Gizi*. Publication.
- Asih, G.Y., Widhiastuti, H. and Dewi, R. (2018) *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Asnuddin and Sanjaya (2018) 'Hubungan Tingkat Kecemasan dan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap', 7(2012), pp. 69–77.
- Badeni (2014) *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Bandung: Alfabeta.
- Al Baqi, S. (2015) 'Ekspresi Emosi Marah', *Buletin Psikologi*, 23(1), p. 22. Available at: <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.
- Barasi, M.E. (2009) *Nutrition at a Glance (dierjemahkan oleh Hermin)*. Jakarta: Erlangga.
- Barberio, A. and McLaren, L. (2011) 'Occupational physical activity and body mass

- index (BMI) among Canadian adults: Does physical activity at work help to explain the socio-economic patterning of body weight?', *Canadian Journal of Public Health*, 102(3), pp. 169–173. Available at: <https://doi.org/10.1007/bf03404888>.
- Camilleri, G.M. *et al.* (2014) 'The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology', *Journal of Nutrition*, 144(8), pp. 1264–1273. Available at: <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>.
- Dewi, A. (2013) 'Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, dan Pengetahuan Tentang Obesitas dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur', *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 9(1), pp. 42–48.
- Dewi, E.M.P. (2016) 'Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren', *Inquiry*, 7(1), p. 231143.
- Dewi, K. (2012) *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip.
- Fathanah, N. and Hasanah, N. (2021) 'Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional Eating', 10(5), pp. 31–41.
- Freeman, R.E., Wicks, A.C. and Parmar, B. (2004) 'Stakeholder theory and "The corporate objective revisited"', *Organization Science*, 15(3). Available at: <https://doi.org/10.1287/orsc.1040.0066>.
- Garg, N. and Lerner, J.S. (2013) 'Sadness and consumption', *Journal of Consumer Psychology*, 23(1), pp. 106–113. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2012.05.009>.
- Gibney, M.J. *et al.* (2009) *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Gibson, R.S. (2005) *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University.
- Hardinsyah dan Supariasa, I.D.N. (2016) *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC.

- Hartriyanti and Triyanti (2007) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hasibuan, M.S.. (2007) *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Bumi Aksa.
- Hidayah, A. (2011) *Kesalahan-kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.
- I. D. N Supriasa, Bachyar Bakri, dan I.F. (2013) *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Jufri, M (2017). *Konsep Pola Makan Sehat dalam Perspektif Hadis dalam Kitab Musnad Ahmad*.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. and Grabb, J.A. (2010) *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Kartasapoetra, G. and Marsetyo, H. (2005) *Ilmu Gizi : Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khomsan, A. (2010) *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kivimäki, M. *et al.* (2006) ‘Factors underlying the effect of organisational downsizing on health of employees: Longitudinal cohort study’, *British Medical Journal*, 320(7240), pp. 971–975. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7240.971>.
- Kontinen, H. *et al.* (2010) ‘Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators’, *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), pp. 1031–1039. Available at: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29732>.
- Kyrou, I. and Tsigos, C. (2009) ‘Stress hormones: physiological stress and regulation of metabolism’, *Current Opinion in Pharmacology*, 9(6), pp. 787–793. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.coph.2009.08.007>.

- L, A.E. (2010) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Macht, M. (2008) 'How emotions affect eating: A five-way model', *Appetite*, 50(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>.
- Mardiasmo (2011) *Perpajakan, Edisi Revisi 2011*. Yogyakarta: Andi.
- Meule, A., Reichenberger, J. and Blechert, J. (2018) 'Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale', *Frontiers in Psychology*, 9(FEB). Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>.
- Miko, A. and Dina, P.B. (2016) 'Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), p. 83. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>.
- Miko, A. and Pratiwi, M. (2017) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh (Relationship to Eating Pattern and Physical Activity with Obesity in Health Polytechnic Student Ministry of Health in Aceh)', *Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik ... 1 AcTion Journal*, 2(1), pp. 1–5.
- Mustelin, L. *et al.* (2009) 'Physical activity reduces the influence of genetic effects on BMI and waist circumference: A study in young adult twins', *International Journal of Obesity*, 33(1), pp. 29–36. Available at: <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.258>.
- Najafian, G., Kaffashi, A.K. and Jafar-Nezhad, A. (2010) 'Analysis of grain yield stability in hexaploid wheat genotypes grown in temperate regions of Iran using additive main effects and multiplicative interaction', *Journal of Agricultural Science and Technology*, 12(2), pp. 213–222.
- Nasution (2010) *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazila, Y. (2019) 'Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pegawai

- Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan Perwakilan Provinsi Aceh', *Semdiunaya*, 273, pp. 273–282.
- Notoatmodjo (2012) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrahmawati, F. and Fatmaningrum, W. (2018) 'Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya', *Amerta Nutrition*, 2(3), p. 254. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.254-264>.
- Nursalam (2015) *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pasumbung, E. and Purba, M. (2010) 'Di SMA Katolik Palangkaraya', pp. 1–8.
- Péneau, S. *et al.* (2013) 'Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status', *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6), pp. 1307–1313. Available at: <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>.
- Priyoto (2014) *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rankin, A. *et al.* (2018) 'Food choice motives, attitude towards and intention to adopt personalised nutrition', *Public Health Nutrition*, 21(14), pp. 2606–2616. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1368980018001234>.
- RI, K. (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- RISKESDAS (2018) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Robbins, S.P. and Coulter, M. (2010) *Manajemen*. Kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2008) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Sixth Edit. USA: The College of New Jersey.
- Sarwono Waspadji, Slamet Suyono, Kartini Sukardji, B.H. (2010) *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi dan Penelitian di Rumah Sakit*. II. Jakarta: Balai Penerbit

FKUI Jakarta.

- Schoenborn, C.A. and Adams, P.F. (2008) 'Sleep Duration as a Correlate of Smoking , Alcohol Use , Leisure-Time Physical Inactivity , and Obesity Among Adults ', *NCHS: Health E-Stats*, (May), pp. 1–13. Available at: <http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/sleep04-06/sleep04-06.htm>.
- Scott, C. and Johnstone, A.M. (2012) 'Stress and eating behaviour: Implications for obesity', *Obesity Facts*, 5(2), pp. 277–287. Available at: <https://doi.org/10.1159/000338340>.
- Sediaoetama, A.D. (2008) *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Shihab, M.Q. (2017) *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al- Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati.
- Siregar, I.M. *et al.* (2019) 'Pengaruh Ekspor terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia Periode Tahun 2013-2017', *Jurnal Ekonomi Pendidikan*, 7(2), pp. 46–54. Available at: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ekodik/article/view/16533>.
- Sominsky, L. and Spencer, S.J. (2014) 'Eating behavior and stress: A pathway to obesity', *Frontiers in Psychology*, 5(MAY). Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00434>.
- Sopiah (2018) *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Sugiyono (2009) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo (2006) *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Suharno (2008) *Prinsip-prinsip Dasar Kebijakan Publik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sulistiyani and Sutopo (2017) 'Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada Pt. Japfa Comfeed Indonesia Tbk.

- Wonoayu Sidoarjo', 3(3), pp. 335–347.
- Sulistyoningsih (2012) *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suma'mur, P.. (2009) *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sunyoto, D. and Burhanudin (2015) *Teori Perilaku Keorganisasian*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).
- Tamir, M. *et al.* (2017) 'The secret to happiness: Feeling good or feeling right?', *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), pp. 1448–1459. Available at: <https://doi.org/10.1037/xge0000303>.
- Tan, C.C. and Chow, C.M. (2014) 'Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation', *Personality and Individual Differences*, 66(October 2017), pp. 1–4. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>.
- Tewal, B. *et al.* (2017) *Perilaku Organisasi*. Bandung: CV. Patra Media Grafindo.
- Trimawati, T. and Wakhid, A. (2018) 'Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa', *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), pp. 52–60. Available at: www.stikesyahoedsmsg.ac.id/ojs/index.php/sjpk.
- Vanchapo, R.A. (2020) *Beban Kerja dan Stres Kerja*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Veithzal, R. (2010) *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan: Dari Teori ke Praktik*. Jakarta: Murai Kencana.
- Wijayanti, A. (2009) *Hukum Ketenagakerjaan Pasca Reformasi*. Jakarta: Sinar Grafika.
- World Health Organization (2018) 'Obesity and Overwheight', *World Health Organization* [Preprint].
- Y. F Baliwati, Khomsan. A, D.M.C. (2004) *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.

- Yasin, M. and Priyono, J. (2016) 'Analisis Faktor Usia, Gaji dan Beban Tanggungan terhadap Produksi Home Industri Sepatu di Sidoarjo (Studi Kasus Di Kecamatan Krian)', *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 1, pp. 95–120.
- Yuniarti, A.M. and Amanah, D.H.S. dan S. (2019) 'Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan Yayasan Permata Mojokerto', *Stikes Majapahit*, pp. 291–295.

Lampiran 1. Lembar Persetujuan

PERNYATAAN PERSETUJUAN (*Inform Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Bersedia dijadikan sebagai informan pada penelitian yang berjudul “**Hubungan Stres Kerja, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo Semarang**”. Prosedur pada penelitian ini tidak memberi dampak atau resiko apapun pada saya sebagai informan. Saya sudah dijelaskan terkait hal tersebut dan saya sudah diberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum saya mengerti dan sudah mendapat jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini saya menyatakan dalam keadaan sukarela serta tanpa tekanan untuk ikut sebagai subjek pada penelitian ini.

Semarang,

Informan

(.....)

Lampiran 2. Data Diri Responden

DATA DIRI RESPONDEN

Nama	
Tempat/Tanggal Lahir	
Umur	
No HP	
Tinggi Badan (diisi oleh peneliti)*	
Berat Badan (diisi oleh peneliti)*	

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

STRES KERJA

Pada bagian ini terdapat pertanyaan dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama. Anda diminta memilih salah satu jawaban yang paling menggambarkan seberapa sesuai pernyataan dengan perasaan dan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, anda diminta memilih jawaban sesuai kondisi anda saat ini.

Berikan tanda multiple choice (√) pada pendapat yang anda anggap sesuai

Keterangan:

STS (Sangat Tidak Setuju)

TS (Tidak Setuju)

CS (Cukup Setuju)

S (Setuju)

SS (Sangat Setuju)

No	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
1.	Saya merasa pekerjaan yang dibebankan kepada saya terlalu banyak					
2.	Saya merasa kurangnya kesempatan untuk maju					
3.	Saya belum merasa puas dengan pola hubungan dan dukungan yang saya dapat dari rekan kerja					
4.	Saya melakukan pekerjaan yang diluar tugas saya					
5.	Saya merasa target dan tuntutan tugas terlalu tinggi sehingga memberatkan tugas-tugas saya					
6.	Waktu yang diberikan untuk melakukan apa yang diharapkan dari pekerjaan saya tidak cukup					
7.	Hubungan saya dan atasan kurang baik					

8.	Pimpinan tidak melibatkan bawahan dalam penetapan suatu tujuan					
9.	Pengalaman saya bekerja belum cukup					
10.	Saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan yang sedang saya jalani					
11.	Saya merasakan komunikasi yang terjalin antara pegawai terjalin kurang baik					
12.	Ketidak sesuaian pendapat dengan rekan kerja membuat beban pekerjaan saya semakin berat					
13.	Saya merasakan antara saya dan rekan kerja mempunyai perbedaan dalam menentukan cara penyelesaian pekerjaan dan hal tersebut membuat saya terganggu					
14.	Honor saya tidak diberikan tepat waktu					
15.	Honor yang diberikan oleh perusahaan belum mencukupi kebutuhan sehari-hari saya					
16.	Adanya masalah keluarga sehingga mengganggu kinerja saya					
17.	Saya merasa pekerjaan ini akan selamanya diposisi ini, dan hal ini membuat saya jenuh					
18.	Saya merasa waktu istirahat saya masih kurang					
19.	Banyaknya pekerjaan membuat waktu saya bersama keluarga dan waktu istirahat saya berkurang					
20.	Pekerjaan yang saya kerjakan membosankan dan berulang-ulang					

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

EMOTIONAL EATING

Pada bagian ini terdapat pertanyaan dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama. Anda diminta memilih salah satu jawaban yang paling menggambarkan seberapa sesuai pernyataan dengan perasaan dan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, anda diminta memilih jawaban sesuai kondisi anda saat ini.

Berikan tanda multiple choice (√) pada pendapat yang anda anggap sesuai

Pada setiap pertanyaan terdapat 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu:

1 = tidak pernah

2 = jarang

3 = terkadang

4 = sering

5 = sangat sering

Selamat mengerjakan!

No	Pertanyaan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang kesal?					
2.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa takut?					
3.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa sedih?					
4.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda bosan atau gelisah?					
5.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa tertekan atau patah semangat?					
6.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesepian?					
7.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika dikecewakan orang lain?					

8.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda sedang marah?					
9.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda akan mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan?					
10.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika cemas, khawatir, atau tegang?					
11.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa?					
12.	Apakah anda menggunakan makan untuk mengatasi emosi?					
13.	Apakah anda menggunakan makan untuk menghibur diri dengan makan					
14.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk berhenti makan ketika saya sudah kenyang?					
15.	Apakah anda memiliki keinginan makan untuk menghindari masalah?					
16.	Apakah anda tidak memiliki kendali atas berapa banyak yang anda makan?					
17.	Apakah anda tidak bisa mengendalikan makan ketika saya terbebas dari tugas?					
18.	Apakah anda makan berlebihan ketika stres?					
19.	Apakah anda tidak bisa mengendalikan makan ketika anda merasa bahagia					
20.	Apakah anda makan berlebihan ketika bersosialisasi atau berkumpul dengan banyak orang?					
21.	Apakah anda tidak dapat mengontrol makan ketika sedang frustrasi?					
22.	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika lelah					
23.	Apakah anda tidak dapat mengontrol makan saat sedih?					
24.	Apakah anda tidak dapat mengendalikan makan ketika anda marah?					

Lampiran 5

Formulir *Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

Nama:

Bahan makanan	Berapa kali konsumsi per...						Rata-rata gram/hari	Porsi tiap kali konsumsi		Cara Pengolahan
	>1x /hari	1x /hari	3-6x/ mgg	1-2x /mgg	2x /bln	Tidak Pernah		URT	BDD Gram	
Kelompok Makanan Pokok										
Nasi putih										
Nasi merah										
Jagung										
Mie										
Roti tawar										
Bihun										
Singkong										
Ubi										
Kentang										
Kelompok Protein Hewan										
Ikan										
Daging ayam										
Daging sapi										
Udang										
Cumi										
Nugget										
Sosis										
Bakso										
Telur ayam										
Kelompok Protein Nabati										
Tempe										
Tahu										
Kacang merah										
Kacang tanah										
Kacang hijau										

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Uji Validitas

No.	Pertanyaan	R hitung	R tabel	Keterangan
1.	Saya diberikan beban pekerjaan tidak yang sesuai dengan kemampuan saya	0,487	0,374	Valid
2.	Saya merasa keberatan dengan sistem shift yang diberlakukan oleh perusahaan	0,098	0,374	Tidak valid
3.	Saya merasa pekerjaan yang dibebankan kepada saya terlalu banyak	0,609	0,374	Valid
4.	Saya merasa tugas dan sasaran pekerjaan yang saya jalankan tidak jelas	-0,117	0,374	Tidak valid
5.	Saya merasa kurangnya kesempatan untuk maju	0,474	0,374	Valid
6.	Saya belum merasa puas dengan pola hubungan dan dukungan yang saya dapat dari rekan kerja	0,616	0,374	Valid
7.	Saya melakukan pekerjaan yang di luar tugas saya	0,417	0,374	Valid
8.	Saya merasa tidak cocok dengan jadwal shift tertentu	-0,014	0,374	Tidak valid
9.	Saya merasa target perusahaan dan tuntutan tugas terlalu tinggi sehingga memberatkan tugas-tugas saya	0,390	0,374	Valid
10.	Atasan bersikap tidak adil kepada para karyawannya	-0,269	0,374	Tidak valid
11.	Hubungan saya dan atasan tidak baik	0,395	0,374	Valid
12.	Saya merasakan terjadinya perselisihan pribadi antara saya dan rekan kerja	0,359	0,374	Tidak valid
13.	Saya merasakan komunikasi yang terjalin antara pegawai terjalin kurang baik	0,556	0,374	Valid
14.	Ketidak sesuaian pendapat dengan rekan kerja membuat beban pekerjaan saya semakin berat	0,471	0,374	Valid
15.	Saya merasakan terdapat perbedaan dalam otorisasi pekerjaan, memahami tujuan organisasi, dan persepsi	-0,006	0,374	Tidak valid
16.	Saya merasakan antara saya dan rekan kerja mempunyai perbedaan	0,193	0,374	Tidak valid

	dalam menentukan cara penyelesaian pekerjaan			
17.	Saya merasa pekerjaan ini akan selamanya diposisi ini, dan hal ini membuat saya jenuh	0,570	0,374	Valid
18.	Saya merasa waktu istirahat saya masih kurang	0,515	0,374	Valid
19.	Waktu yang diberikan perusahaan untuk melakukan apa yang diharapkan dari pekerjaan saya tidak cukup	0,526	0,374	Valid
20.	Pimpinan tidak mau menerima dan mendengarkan pendapat bawahan sehubungan dengan keputusan dan kebijaksanaan yang akan diambil	0,346	0,374	Tidak valid
21.	Pimpinan tidak mau ikut berpartisipasi bersama bawahan dalam upaya menyelesaikan pekerjaan	0,311	0,374	Tidak valid
22.	Pimpinan tidak melibatkan bawahan dalam penetapan suatu tujuan	0,481	0,374	Valid
23.	Peralatan kantor yang tersedia tidak memadai	0,270	0,374	Tidak valid
24.	Saya sering bergantian perlatan kantor dengan pegawai yang lain	0,117	0,374	Tidak valid
25.	Saya merasa tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa bantuan orang lain	0,181	0,374	Tidak valid
26.	Perbedaan usia dengan rekan kerja membuat saya terganggu	0,272	0,374	Tidak valid
27.	Saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan yang sedang saya jalani	0,374	0,374	Valid
28.	Pengalaman saya bekerja belum cukup	0,626	0,374	Valid
29.	Honor yang diberikan oleh perusahaan belum mencukupi kebutuhan sehari-hari saya	0,398	0,374	Valid
30.	Honor saya tidak diberikan tepat waktu	0,432	0,374	Valid
31.	Adanya masalah keluarga sehingga mengganggu kinerja saya	0,387	0,374	Valid
32.	Banyaknya pekerjaan membuat waktu saya bersama keluarga dan waktu istirahat saya berkurang	0,406	0,374	Valid
33.	Keluarga tidak mendukung pekerjaan saya	-0,046	0,374	Tidak valid

B. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	19

No	Pertanyaan	Cronbach's alpha	Taraf Signifikasi	Keterangan
1.	Saya diberikan beban pekerjaan tidak yang sesuai dengan kemampuan saya	0,836	0,600	Reliabel
3.	Saya merasa pekerjaan yang dibebankan kepada saya terlalu banyak	0,817	0,600	Reliabel
5.	Saya merasa kurangnya kesempatan untuk maju	0,821	0,600	Reliabel
6.	Saya belum merasa puas dengan pola hubungan dan dukungan yang saya dapat dari rekan kerja	0,812	0,600	Reliabel
7.	Saya melakukan pekerjaan yang di luar tugas saya	0,836	0,600	Reliabel
9.	Saya merasa target perusahaan dan tuntutan tugas terlalu tinggi sehingga memberatkan tugas-tugas saya	0,830	0,600	Reliabel
11.	Hubungan saya dan atasan tidak baik	0,829	0,600	Reliabel
13.	Saya merasakan komunikasi yang terjalin antara pegawai terjalin kurang baik	0,828	0,600	Reliabel
14.	Ketidak sesuaian pendapat dengan rekan kerja membuat beban pekerjaan saya semakin berat	0,829	0,600	Reliabel
17.	Saya merasa pekerjaan ini akan selamanya diposisi ini, dan hal ini membuat saya jenuh	0,825	0,600	Reliabel

18.	Saya merasa waktu istirahat saya masih kurang	0,824	0,600	Reliabel
19.	Waktu yang diberikan perusahaan untuk melakukan apa yang diharapkan dari pekerjaan saya tidak cukup	0,817	0,600	Reliabel
22.	Pimpinan tidak melibatkan bawahan dalam penetapan suatu tujuan	0,818	0,600	Reliabel
27.	Saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan yang sedang saya jalani	0,834	0,600	Reliabel
28.	Pengalaman saya bekerja belum cukup	0,821	0,600	Reliabel
29.	Honor yang diberikan oleh perusahaan belum mencukupi kebutuhan sehari-hari saya	0,836	0,600	Reliabel
30.	Honor saya tidak diberikan tepat waktu	0,824	0,600	Reliabel
31.	Adanya masalah keluarga sehingga mengganggu kinerja saya	0,825	0,600	Reliabel
32.	Banyaknya pekerjaan membuat waktu saya bersama keluarga dan waktu istirahat saya berkurang	0,823	0,600	Reliabel

Lampiran 7. Hasil Uji Statistik

1. Tabel Frekuensi

		Stres Kerja			
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	24	29.6	29.6	29.6
	Stres Sedang	40	49.4	49.4	79.0
	Stres Berat	15	18.5	18.5	97.5
	Stres Sangat Berat	2	2.5	2.5	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		Emotional Eating			
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	59	72.8	72.8	72.8
	Sedang	7	8.6	8.6	81.5
	Berat	14	17.3	17.3	98.8
	Sangat Berat	1	1.2	1.2	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		Pola Konsumsi Makan			
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	38	46.9	46.9	46.9
	Cukup	36	44.4	44.4	91.3
	Kurang	7	8.6	8.6	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

		Status Gizi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	1	1.2	1.2	1.2
	Normal	30	37.0	37.0	38.3
	Overweight	19	23.5	23.5	61.7
	Obesitas	31	38.3	38.3	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

2. Analisis Bivariat

Stres Kerja dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Kerja * Status Gizi	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

Stres Kerja * Status Gizi Crosstabulation

Count

		Status Gizi				Total
		Kurus	Normal	Overweight	Obesitas	
Stres Kerja	Stres Ringan	0	12	5	7	24
	Stres Sedang	1	16	9	14	40
	Stres Berat	0	2	4	9	15
	Stres Sangat Berat	0	0	1	1	2
Total		1	30	19	31	81

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamm a	.336	.133	2.429	.015
N of Valid Cases		81			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Emotional Eating dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Emotional Eating * Status Gizi	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

Emotional Eating * Status Gizi Crosstabulation

Count

		Status Gizi				Total
		Kurus	Normal	Overweig ht	Obesita s	
Emotional Eating	Ringan	1	28	10	20	59
	Sedang	0	2	3	2	7
	Berat	0	0	6	8	14
	Sangat Berat	0	0	0	1	1
Total		1	30	19	31	81

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.500	.133	3.210	.001
N of Valid Cases		81			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Konsumsi Makan * Status Gizi	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

Pola Konsumsi Makan * Status Gizi Crosstabulation

Count

		Status Gizi				Total
		Kurus	Normal	Overweight	Obesitas	
Pola Konsumsi Makan	Baik	0	7	13	18	38
	Cukup	0	18	6	12	36
	Kurang	1	5	0	1	7
Total		1	30	19	31	81

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	-.503	.135	-3.329	<,001
N of Valid Cases		81			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

3. Analisis Multivariat

Case Processing Summary

		N	Marginal Percentage
Status Gizi	Kurus	1	1.2%
	Normal	30	37.0%
	Overweight	19	23.5%
	Obesitas	31	38.3%
Stres Kerja	Stres ringan	24	29.6%
	Stres Sedang	40	49.4%
	Stres Berat	15	18.5%
	Stres Sangat Berat	2	2.5%
Emotional Eating	Ringan	59	72.8%
	Sedang	7	8.6%
	Berat	14	17.3%
	Sangat Berat	1	1.2%
Pola Konsumsi Makan	Baik	38	46.9%
	Cukup	36	44.4%
	Kurang	7	8.6%
Valid		81	100.0%
Missing		0	
Total		81	

Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF	
1 (Constant)	3.852		8.405	<,001			
Stres Kerja	.091	.077	.597	.552	.612	1.635	
Emotional Eating	.251	.230	1.771	.081	.603	1.658	
Pola Konsumsi Makan	-.465	-.332	-3.258	.002	.977	1.024	

a. Dependent Variable: Status Gizi

Model Regresi Logistik

Model	Model Fitting Information			
	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	90.011			
Final	67.357	22.654	8	.004

Link function: Logit.

	Goodness-of-Fit		
	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	36.740	46	.834
Deviance	35.671	46	.864

Link function: Logit.

Pseudo R-Square	
Cox and Snell	.244
Nagelkerke	.272
McFadden	.124

Link function: Logit.

Parameter Estimates

		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Threshold d	[Y = 2]	-21.686	2.202	97.021	1	<,001	-26.001	-17.371
	[Y = 3]	-17.019	2.184	60.741	1	<,001	-21.298	-12.739
	[Y = 4]	-15.840	2.198	51.927	1	<,001	-20.148	-11.531
Location	[X1=2]	1.101	2.040	.291	1	.589	-2.898	5.100
	[X1=3]	1.168	2.018	.335	1	.563	-2.787	5.123
	[X1=4]	1.939	1.964	.975	1	.324	-1.910	5.787
	[X1=5]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[X2=2]	-20.418	.823	615.24 2	1	<,001	-22.031	-18.804
	[X2=3]	-20.307	.997	414.84 4	1	<,001	-22.261	-18.353
	[X2=4]	-19.584	.000	.	1	.	-19.584	-19.584
	[X2=5]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[X3=1]	3.154	1.182	7.122	1	.008	.838	5.471
	[X3=2]	2.050	1.175	3.042	1	.081	-.254	4.354
	[X3=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Link function: Logit.

a. This parameter is set to zero because it is redundant.

Lampiran 8. Hasil Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kategori Stres	Kategori <i>Emotional Eating</i>	Kategori Pola Konsumsi Makan	IMT	Status Gizi
SA	P	32	Stres Sedang	Ringan	Baik	26	Overweight
NDA	P	36	Stres Ringan	Ringan	Cukup	19	Normal
ES	P	46	Stres Sedang	Ringan	Kurang	17	Kurus
AS	L	34	Stres Ringan	Ringan	Cukup	27	Obesitas
M	L	49	Stres Ringan	Ringan	Baik	30	Obesitas
LF	P	29	Stres Ringan	Ringan	Cukup	25	Overweight
LA	P	45	Stres Ringan	Ringan	Cukup	24	Normal
RP	P	37	Stres Ringan	Ringan	Baik	23	Normal
LL	P	37	Stres Ringan	Ringan	Cukup	21	Normal
DDBN	L	41	Stres Ringan	Ringan	Cukup	22	Normal
II	P	26	Stres Ringan	Ringan	Baik	22	Normal
W	P	35	Stres Sedang	Berat	Baik	26	Overweight
N	P	47	Stres Berat	Berat	Cukup	30	Obesitas
IMMR	P	36	Stres Sedang	Ringan	Baik	22	Normal
J	L	49	Stres Berat	Berat	Cukup	34	Obesitas
SQ	P	38	Stres Berat	Berat	Cukup	31	Obesitas
AS	L	50	Stres Sedang	Ringan	Cukup	19	Normal
ST	P	54	Stres Sedang	Ringan	Baik	25	Overweight
SD	L	54	Stres Sedang	Ringan	Baik	24	Normal
KD	L	53	Stres Ringan	Ringan	Baik	29	Obesitas
IP	P	40	Stres Ringan	Ringan	Cukup	36	Obesitas

CZ	P	41	Stres Sedang	Ringan	Cukup	23	Normal
M	L	51	Stres Sedang	Ringan	Kurang	21	Normal
UFA	L	53	Stres Sedang	Ringan	Kurang	24	Normal
ZM	L	41	Stres Sedang	Ringan	Cukup	23	Normal
RH	L	56	Stres Sedang	Ringan	Cukup	23	Normal
PR	L	51	Stres Sedang	Ringan	Cukup	23	Normal
WR	P	52	Stres Ringan	Berat	Baik	25	Overweight
HAH	L	33	Stres Sedang	Ringan	Cukup	31	Obesitas
DY	P	45	Stres Berat	Berat	Cukup	33	Obesitas
AN	P	39	Stres Berat	Berat	Cukup	36	Obesitas
FT	L	51	Stres Ringan	Ringan	Baik	27	Overweight
ES	L	35	Stres Sedang	Berat	Cukup	31	Obesitas
RPA	P	37	Stres Sedang	Ringan	Cukup	24	Normal
NH	P	56	Stres Ringan	Ringan	Cukup	35	Obesitas
ST	L	45	Stres Ringan	Ringan	Kurang	28	Obesitas
NI	P	36	Stres Ringan	Ringan	Cukup	22	Normal
MC	L	42	Stres Sedang	Ringan	Cukup	30	Obesitas
MK	L	53	Stres Ringan	Ringan	Baik	34	Obesitas
AR	L	51	Stres Sedang	Ringan	Baik	35	Obesitas
LS	L	54	Stres Berat	Berat	Cukup	28	Obesitas
AS	L	29	Stres Ringan	Ringan	Cukup	25	Overweight
MN	L	52	Stres Ringan	Ringan	Baik	20	Normal
RS	P	58	Stres Ringan	Ringan	Kurang	22	Normal
SR	L	32	Stres Sedang	Ringan	Cukup	23	Normal

AH	L	30	Stres Sedang	Sedang	Cukup	24	Normal
HR	L	57	Sangat Berat	Sangat Berat	Cukup	29	Obesitas
AG	L	46	Stres Berat	Berat	Cukup	29	Obesitas
TH	L	41	Stres Berat	Berat	Cukup	27	Overweight
AA	P	40	Stres Sedang	Ringan	Baik	30	Obesitas
ESM	P	55	Stres Sedang	Ringan	Baik	30	Obesitas
MG	L	48	Stres Berat	Sedang	Baik	30	Obesitas
AM	L	34	Stres Sedang	Ringan	Baik	21	Normal
AP	P	37	Stres Sedang	Ringan	Cukup	25	Overweight
TN	L	40	Stres Sedang	Ringan	Cukup	28	Obesitas
AS	L	38	Stres Sedang	Ringan	Baik	26	Overweight
MC	L	60	Stres Ringan	Ringan	Kurang	22	Normal
HL	P	42	Stres Sedang	Ringan	Cukup	31	Obesitas
S	P	45	Stres Sedang	Ringan	Cukup	25	Overweight
LAF	L	42	Stres Berat	Ringan	Cukup	32	Obesitas
AF	P	57	Stres Sedang	Ringan	Cukup	29	Obesitas
SM	P	37	Stres Berat	Berat	Cukup	26	Overweight
TI	P	45	Stres Sedang	Sedang	Kurang	26	Overweight
AM	L	50	Stres Sedang	Ringan	Cukup	24	Normal
AS	L	56	Stres Sedang	Ringan	Cukup	22	Normal
FA	L	28	Stres Sedang	Ringan	Cukup	21	Normal
UM	P	37	Stres Berat	Ringan	Cukup	22	Normal
UL	L	40	Stres Ringan	Ringan	Cukup	27	Overweight
M	L	47	Stres Berat	Sedang	Cukup	26	Overweight
IW	L	52	Stres Sedang	Ringan	Cukup	33	Obesitas

AM	L	30	Stres Sedang	Ringan	Cukup	30	Obesitas
SR	L	55	Stres Sedang	Sedang	Cukup	26	Overweight
YF	L	26	Sangat Berat	Berat	Kurang	27	Overweight
RO	P	29	Stres Sedang	Ringan	Cukup	25	Overweight
AW	P	52	Stres Berat	Ringan	Cukup	24	Normal
FR	L	36	Stres Ringan	Ringan	Kurang	23	Normal
AY	L	56	Stres Sedang	Ringan	Baik	32	Obesitas
NA	P	30	Stres Sedang	Sedang	Baik	28	Obesitas
SLH	P	34	Stres Berat	Berat	Cukup	25	Overweight
AF	P	43	Stres Sedang	Ringan	Baik	28	Obesitas
RA	P	27	Stres Ringan	Sedang	Cukup	24	Normal

Lampiran 9 Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Jl. Prof. Hamka Ngaliyan Telp. (024) 7604554 Fax. 7601293 Semarang 50185
Website: www.walisongo.ac.id

Nomor : 1579 /Un.10.0/B.1/KP.05.01/3/2023

14 Maret 2023

Lamp. : -

Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang nomor 810/Un.10.7/D1/KM.00.01/03/2023, tanggal 07 Maret 2023, perihal tersebut pada pokok surat,

Sehubungan hal tersebut diatas, maka dengan ini saya :

Nama : Drs. H. Teguh Sarwono, M.Si.

NIP : 196512141985031001

Pangkat/Gol : Pembina Utama (IV/d)

Jabatan : Kepala Biro AUPK

Instansi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Memberi izin melakukan penelitian di UIN Walisongo Semarang kepada :

Nama : Nurul Laili

NIM : 1807026040

Jurusan : Gizi

Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Lokasi Penelitian : UIN Walisongo Semarang

Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja, Emotional Eating, dan Konsumsi dengan Status Gizi pada Pegawai UIN Walisongo.

Demikian pemberian ijin penelitian ini, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan:

Rektor UIN Walisongo Semarang (sebagai laporan)

Lampiran 10 Foto Penelitian





Lampiran 11. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nurul Laili
2. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 2 Juli 2000
3. Alamat Rumah : Mangkangkulon, RT 02 RW 02
Kel.Mangkangkulon, Kec. Tugu, Kota Semarang
4. Np HP : 082225908703
5. Email : nurulailxyz@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. RA Ianatusshibyan (2005 – 2006)
2. MI Ianatusshibyan (2006 – 2012)
3. MTs NU Nurul Huda (2012 – 2015)
4. MA NU Nurul Huda (2015 – 2022)
5. UIN Walisongo (2018 – 2023)

C. Riwayat Organisasi

1. HMJ Gizi UIN Walisongo
2. Dema FPK
3. UKM An-Niswa
4. PMII UIN Walisongo
5. PC IPPNU Semarang

Semarang, 1 Juni 2023

Nurul Laili

NIM. 1807026040