

# Korelasi *Emotional Eating*, Penggunaan Media Sosial, dan Konsumsi *Junk Food* dengan Kegemukan pada Mahasiswa

## *Correlation of Emotional Eating, Social Media Use, and Junk Food Consumption with Overweight and Obesity in College Students*

Muhammad Althof Salman Arib, Delita Septia Rosdiana\*, Widya Astuti, dan Muchamad Rizki Sentani

Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

\*Penulis koresponden: [delitaseptia@upi.edu](mailto:delitaseptia@upi.edu)

Diterima: 28 Mei 2025

Direvisi: 18 Agustus 2025

Disetujui: 26 September 2025

### ABSTRACT

Overweight and obesity have emerged as global health issues, including in young adults such as university students. These conditions are caused by the excessive build-up of adipose tissue, leading to body weight above the normal range. A BMI over 25 kg/m<sup>2</sup> indicates this state. Factors influencing overweight and obesity among university students include emotional eating habits, time spent on social media, and junk food intake frequency. This study aims to examine risk factors associated with overweight and obesity among students at Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). A cross-sectional method with proportional sampling across nine faculties was applied. The sample consisted of 46 UPI undergraduate students, selected using the Lemeshow formula with a 10% error margin. Chi-Square was used for bivariate analysis. The findings revealed a significant relationship between emotional eating ( $p=0.037$ ) and overweight and obesity. Meanwhile, no significant association was observed for social media duration ( $p=0.861$ ) or junk food consumption frequency ( $p=0.732$ ) with overweight and obesity.

**Keywords:** *emotional eating; junk food; overweight and obesity; social media*

### ABSTRAK

Kegemukan (*overweight* dan *obesitas*) merupakan permasalahan kesehatan global yang juga terjadi pada kelompok dewasa muda seperti mahasiswa. Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan jaringan lemak (*adiposa*) yang berlebihan, sehingga berat badan melebihi batas normal. Keadaan ini ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 25 kg/m<sup>2</sup>. Beberapa faktor yang dapat berperan dalam terjadinya kegemukan pada mahasiswa adalah kebiasaan *emotional eating*, lamanya penggunaan media sosial, serta kebiasaan *makan junk food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko yang berkaitan dengan kejadian kegemukan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Penelitian menggunakan desain *Cross-Sectional* dengan teknik pengambilan sampel proporsional dari 9 fakultas. Jumlah subjek sebanyak 46 mahasiswa S1 UPI yang diperoleh berdasarkan rumus *Lemeshow* dengan tingkat kesalahan 10%. Uji statistik dalam analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* ( $p=0,037$ ) dengan kegemukan. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial ( $p=0,861$ ) maupun frekuensi konsumsi *junk food* ( $p=0,732$ ) dengan kegemukan.

**Kata kunci:** *emotional eating; junk food; kegemukan; media sosial*

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang terjadi saat ini menjadi hambatan yang dihadapi oleh masyarakat global, contohnya adalah permasalahan terkait status gizi. Status gizi merupakan situasi fisik yang dipengaruhi oleh asupan kalori dari pangan yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang (Mufidah & Soeyono 2021). Ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) individu (Mappanyukki *et al.* 2024). Kasus gemuk (*overweight*) dan obesitas menjadi perhatian kesehatan global. Kegemukan terjadi karena terdapat penumpukan *adipose* secara berlebihan dan menyebabkan berat badan berlebih dari normalnya (Kopelman *et al.* 2022). Kondisi ini ditandai ketika IMT mencapai >25 kg/m<sup>2</sup> (Permen

2014). Kegemukan yang terjadi dalam waktu yang lama berdampak pada berbagai macam masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif (Yang *et al.* 2022). Kemenkes RI (2023) dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI), menyatakan bahwa sebaran status gizi berlebih sesuai IMT pada penduduk dewasa awal (usia 19-25 tahun) yakni sebanyak 18,8%. Berdasarkan data SKI, Jawa Barat adalah salah satu wilayah dengan kejadian status gizi berlebih yang cukup tinggi dengan proporsi 14,4% masyarakat tergolong gemuk dan 25,7% tergolong obesitas.

Kegemukan adalah masalah kesehatan yang kompleks (multifaktorial). Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan, perilaku, sistem pelayanan kesehatan, dan genetik (Saraswati *et al.* 2021). Bentuk perilaku yang termasuk ke dalam faktor yang dapat memengaruhi kejadian kegemukan adalah perilaku diet yang tidak tepat seperti *emotional eating*. *Emotional eating* dapat menyebabkan konsumsi tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, sehingga berdampak pada kondisi status gizi (Ningtyas & Isaura 2024). Selain itu, durasi penggunaan media sosial yang terlalu tinggi juga dapat berpengaruh secara tidak langsung terhadap minimnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan, hal ini dapat memengaruhi gaya hidup individu dan berkontribusi pada kejadian kegemukan (Gharrieni *et al.* 2023). Tak hanya itu, kebiasaan seperti konsumsi *junk food* dengan frekuensi tinggi berhubungan dengan kondisi kegemukan karena kandungan kalori yang tinggi (Harahap & Siregar 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki kaitan erat dengan faktor-faktor risiko tersebut (Nadhiroh 2023; Ningtyas & Isaura 2024; Kristiana *et al.* 2020). Uraian di atas menyatakan terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan kejadian kegemukan pada mahasiswa. Penelitian ini akan berfokus untuk melihat korelasi perilaku diet *emotional eating*, durasi penggunaan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian kegemukan pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berjenis studi korelasi berdasarkan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Bumi Siliwangi, Kota Bandung, Jawa Barat dengan pengambilan data dilakukan pada Agustus 2024 s.d. April 2025. Protokol etik disepakati oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Jember (0051/UN25.1.10.2/KE/2024) yang disetujui pada tanggal 06 Januari, 2025 dengan masa berlaku satu tahun.

### Jenis dan cara pengambilan subjek

Pengambilan sampel dilakukan secara *probability proportional sampling*. Subjek yang diambil dalam penelitian adalah perwakilan mahasiswa S1 dari 9 fakultas di Universitas Pendidikan Indonesia dengan populasi sebesar 33.137 mahasiswa. Total sampel akhir adalah 46 subjek yang dihitung menggunakan rumus *Lemeshow*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1, berusia  $\geq 18$  tahun 1 bulan, dan pengguna media sosial. Adapun kriteria eksklusinya adalah tidak hamil dan tidak memiliki gangguan metabolisme.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Variabel terikat pada penelitian yang dilakukan adalah kejadian kegemukan, sedangkan variabel bebasnya adalah tingkat *emotional eating*, durasi penggunaan media sosial, dan konsumsi *junk food*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan 2 prosedur, yaitu pengumpulan data tinggi badan dan berat badan menggunakan timbangan digital dan stadiometer serta wawancara melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan terkait karakteristik subjek, *emotional eating*, durasi penggunaan media sosial, dan FFQ *junk food*.

### Pengolahan dan analisis data

Data terkumpul diolah secara univariat dan bivariat. Uji statistik dalam analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square* dengan *software* SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah didapatkan memberikan gambaran umum mengenai variabel-variabel yang diteliti. Tabel 1. menampilkan informasi terkait sebaran tingkat *emotional eating*, durasi penggunaan media sosial, frekuensi konsumsi *junk food*, dan status gizi. Berdasarkan Tabel 1, tingkat *emotional eating* pada subjek didominasi oleh kategori sedang (65,2%), yang berarti mahasiswa cukup cenderung untuk makan berlebih berdasarkan kondisi emosional. Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi memiliki keinginan mengonsumsi makanan yang tinggi akibat respon dari emosi negatif (Haryati *et al.* 2023). Mahasiswa cenderung mengatasi

emosi negatif dengan cara makan lebih banyak, makanan yang dikonsumsi dapat melebihi kebutuhan kalori harian, jika dilakukan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kegemukan (Syafiqah *et al.* 2024).

**Tabel 1. Sebaran tingkat *emotional eating*, durasi penggunaan media sosial, frekuensi konsumsi *junk food*, dan status gizi subjek**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat <i>emotional eating</i>		
Tinggi	7	15,2
Sedang	30	65,2
Rendah	9	19,6
Durasi penggunaan media sosial		
Tinggi	21	45,7
Sedang	16	34,8
Rendah	9	19,6
Frekuensi konsumsi <i>junk food</i>		
Tinggi	5	10,9
Sedang	39	84,8
Rendah	2	4,3
Kejadian kegemukan		
Kegemukan (IMT>25 kg/m <sup>2</sup> )	12	26,1
Tidak gemuk (IMT≤25 kg/m <sup>2</sup> )	34	73,9
Total	46	100

Durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menghabiskan waktu 5 jam atau lebih dalam sehari (45,7%), hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menghabiskan durasi yang tinggi untuk mengakses media sosial. Kondisi adiksi yang tinggi terhadap media sosial seperti ini berkontribusi secara tidak langsung terhadap kejadian kegemukan (Aljefree & Alhothali 2022). Hal ini karena individu dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada minimnya pergerakan fisik dan masalah makan yang memengaruhi status gizi, termasuk di kalangan mahasiswa (Nadhiroh 2023). Paparan terhadap konten di media sosial juga dapat berperan dalam meningkatkan risiko kegemukan. Unggahan terkait makanan banyak beredar, terutama yang bersifat komersil seringkali memasarkan jenis pangan olahan yang tidak sehat dengan kalori tinggi (Aljefree & Alhothali 2022).

Frekuensi konsumsi *junk food* menggambarkan bahwa sebagian besar subjek masuk kategori sedang (84,8%), yang mengindikasikan bahwa tingkat konsumsi *junk food* di kalangan mahasiswa cukup digemari. *Junk food* pada umumnya rendah akan zat gizi dan tinggi akan energi, lemak jenuh, lemak trans, dan natrium (Mursidah 2022). Kelebihan kalori dari *junk food* yang tidak dipakai sebagai energi, akan tubuh simpan dalam bentuk lemak tubuh yang dapat meningkatkan risiko kegemukan dan risiko kesehatan lainnya, termasuk di kelompok mahasiswa (Salim *et al.* 2021).

Selain itu, berdasarkan sebaran status gizi subjek, dari 46 subjek didapatkan hasil bahwa subjek dengan status gizi gemuk sebesar 26,1%, sedangkan untuk subjek dengan tidak gemuk sebesar 73,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek memiliki status gizi tidak gemuk, sementara proporsi subjek dengan kegemukan relatif lebih kecil. Data yang diperoleh mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa adalah tidak gemuk, meskipun demikian, prevalensinya masih lebih tinggi dibandingkan dengan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Berdasarkan SKI, prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa awal (19-25 tahun) adalah sebesar 18,8% (Kemenkes RI 2023). Analisis univariat dilakukan untuk meninjau korelasi antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikat (kegemukan). Tabel 2, menyajikan rata-rata frekuensi konsumsi *junk food* dalam seminggu pada subjek berdasarkan jenis makanan.

Berdasarkan Tabel 2, jenis *junk food* dengan rata-rata konsumsi tertinggi pada kategori kegemukan adalah minuman manis dengan nilai *mean* konsumsi per minggu sebesar 4,8 kali, diikuti oleh bakwan (4,3 kali), dan ayam goreng tepung (3,8 kali). Lalu jenis makanan tertinggi pada subjek dengan kategori tidak gemuk juga adalah minuman manis dengan nilai *mean* konsumsi per minggu sebesar 3,8 kali, diikuti oleh *snack* tepung (2,2 kali), dan mie instan (2,2 kali). Menurut Mursidah (2022), *junk food* tersebut banyak dipilih oleh mahasiswa karena harga jualnya yang murah, rasa yang lezat, dan penyajiannya yang cepat. Tabel 3. menampilkan korelasi antara variabel bebas dengan kegemukan.

**Tabel 2. Frekuensi konsumsi *junk food* berdasarkan jenis makanan**

<i>Junk food</i>	<i>Mean±SD</i>	
	Kegemukan	Tidak gemuk
Minuman manis	4,8±4,2	3,8±4,2
Bakwan	4,3±8,2	1,2±1,4
Ayam goreng tepung	3,8±3,1	2,0±2,3
Tahu isi goreng	2,7±5,1	1,1±1,3
<i>Snack</i> tepung (kerupuk, stik, kue bawang, dll.)	2,3±3,8	2,2±4,4
Olahan tapioka (cimol, cireng, cilok, dll.)	2,1±4,0	1,9±2,2
Mie instan	2,1±2,0	2,2±1,6
Pisang goreng	1,8±3,9	1,0±1,5
Tempe goreng tepung	1,8±3,8	1,3±2,0
Es krim	0,8±1,7	1,8±3,1
Biskuit dengan selai manis	0,8±1,3	1,4±3,7
Kue kering	0,7±1,1	1,6±3,7
Minuman berkarbonasi	0,4±0,6	0,9±2,6
<i>Snack</i> kentang	0,4±0,6	1,3±3,8
<i>Snack</i> singkong	0,4±0,6	1,6±4,3
Jajanan manis tinggi gula	0,4±0,6	1,7±4,4
Sosis	0,4±0,5	1,0±2,1
Roti bakar	0,3±0,6	0,7±2,4
Nugget	0,2±0,4	0,9±1,8
<i>Snack</i> jagung	0,2±0,4	1,0±3,7
Pastel/Jalangkote	0,2±0,3	0,5±1,6
Martabak	0,2±0,3	0,8±2,6
Molen	0,0±0,1	0,5±1,0
Pizza	0,0±0,1	0,6±3,1
Burger	0,0±0,0	0,6±2,9

Berdasarkan Tabel 3, analisis korelasi antara tingkat *emotional eating* dengan kejadian kegemukan menggambarkan adanya korelasi yang signifikan dengan nilai  $p=0,037$ . Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang dipicu oleh kondisi emosi dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan mahasiswa (Ningtyas & Isaura 2024). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menggambarkan korelasi yang bermakna antara *emotional eating* dengan obesitas ( $p\leq 0,05$ ), individu dengan tingkat *emotional eating* yang tinggi cenderung memilih makanan berkalori tinggi sesuai preferensi mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pola makan berlebih (Khamidah et al. 2024). Hal ini menyebabkan mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* yang tinggi umumnya lebih sering mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan kalori harian, pola makan yang kurang tepat disertai aktivitas fisik rendah pada mahasiswa berpengaruh terhadap kejadian kegemukan (Ningtyas & Isaura 2024).

**Tabel 3. Korelasi antara variabel bebas dengan kegemukan**

Kategori	Hasil pengukuran				<i>p-value</i>
	Kegemukan		Tidak gemuk		
	n	%	n	%	
Tingkat <i>emotional eating</i>					
Tinggi	3	25,0	4	11,7	0,037*
Sedang	9	75,0	21	61,7	
Rendah	0	0	9	26,6	
Durasi penggunaan media sosial					
Tinggi	5	41,7	16	47,1	0,861
Sedang	4	33,3	12	35,3	
Rendah	3	25,0	6	17,6	
Frekuensi konsumsi <i>junk food</i>					
Tinggi	1	33,3	4	44,1	0,732
Sedang	10	58,3	29	29,4	
Rendah	1	8,3	1	26,5	
Total	12	100	34	100	

\*Uji Chi-Square ( $p\text{-value}\leq 0,05$ )

Hasil analisis korelasi antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian kegemukan menggambarkan tidak adanya korelasi yang signifikan ( $p=0,861$ ). Temuan ini sejalan dengan penelitian Firdausi *et al.* (2022), hasil uji statistik antara durasi penggunaan media sosial (instagram) dengan status gizi tidak terdapat korelasi yang signifikan ( $p>0,05$ ). Hasil tersebut didapatkan karena tidak semua mahasiswa terpengaruh oleh paparan informasi yang ada di media sosial. Namun, penelitian ini tidak selaras dengan studi Husna & Puspita (2020), yang menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ( $p\leq 0,05$ ). Hal tersebut terjadi karena efek dari intensitas penggunaan media sosial berdampak pada perubahan pola hidup yang berkontribusi terhadap epidemi status gizi berlebih.

Berdasarkan hasil analisis korelasi lainnya, tidak ditemukannya korelasi yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kegemukan ( $p=0,732$ ). Hasil ini serupa dengan studi sebelumnya yang menyatakan tidak ada korelasi yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pelajar ( $p>0,05$ ) (Suryani *et al.* 2020). Hal itu disebabkan karena konsumsi *junk food* yang tinggi belum tentu memberikan surplus kalori dan memengaruhi status gizi. Namun, pada studi lainnya oleh Kristiana *et al.* (2020) memberikan hasil berbeda, terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan *junk food* dengan status gizi berlebih mahasiswa ( $p\leq 0,05$ ). Hal itu disebabkan karena kebiasaan makan *junk food* secara berlebih dapat meningkatkan risiko kegemukan karena kandungan kalorinya tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas subjek mempunyai status gizi tidak gemuk. Selanjutnya, durasi penggunaan media sosial subjek sebagian besar masuk dalam kategori tinggi. Selain itu, tingkat *emotional eating* dan frekuensi konsumsi *junk food* subjek rata-rata masuk ke dalam kategori sedang. Analisis statistik yang didapatkan menghasilkan adanya korelasi yang bermakna antara tingkat *emotional eating* dengan kejadian kegemukan. Sementara itu, variabel lain tidak terdapat korelasi yang bermakna dengan kegemukan mahasiswa. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi peningkatan status gizi berlebih. Seperti menjaga pola makan sehat, bijak dalam memilih jenis makanan, serta menghindari perilaku sedentari yang terlalu tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan peneliti kepada enumerator dan subjek yang sudah bersedia membantu penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aljefree NM, Alhothali GT. 2022. Exposure to food marketing via social media and obesity among university students in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health*. 19(10):5851. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105851>
- Firdausi A, Khomsan A, Rahman PH. 2022. Hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*. 1(1):16-24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
- Gharrieni RHA, Angraini DI, Rahmayani F. 2023. Faktor risiko penggunaan media sosial pada obesitas. *Medical Profession Journal of Lampung*. 13(1):166-171. <https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.571>
- Harahap MAR, Siregar PA. 2023. Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja. *JK: Jurnal Kesehatan*. 1(1):230-237.
- Husna DS, Puspita ID. 2020. Korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur dan status gizi remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 8(1):76-84. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Haryati CJ, Wiryanto W, Utami RP. 2023. Analisis pengaruh pola makan dan emotional eating terhadap kejadian berat badan berlebih pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan. *Jurnal Cahaya Mandalika*. 3(2):1231-1242.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khamidah AF, Iwaningsih S, Ningtyas LN. 2024. Hubungan asupan zat gizi dan emotional eating dengan kejadian obesitas. *Jurnal Riset Gizi*. 12(1):32-40. <https://doi.org/10.31983/jrg.v12i1.11064>
- Kristiana T, Hermawan D, Febriani U, Farich A. 2020. Hubungan antara pola tidur dan kebiasaan makan junk food dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*. 5(3):750. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>

- Mappanyukki AA, Akkase A, Wahid WM, Aeni N. 2021. Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiovaskular. *Jurnal Ilara*. 15(2):114-121.
- Mufidah R, Soeyono RD. 2021. Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*. 1(1):60-64.
- Mursidah I. 2022. Gambaran pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan siap saji (fast food) pada remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul Yogyakarta (disertasi). DI Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kopelman, PG, Caterson ID, Dietz WH, Armstrong S, Sweeting AN, Wilding JPH. (Eds.). 2022. *Clinical obesity in adults and children* (4th ed.). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119695257>
- Nadhiroh APSR. 2023. Hubungan tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 9(2):176-182. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.720>
- Ningtyas NSA, Isaura ER. 2024. Emotional eating and psychological distress: unveiling the hidden struggles of international students in Surabaya. *Amerta Nutrition*. 8(4):582-592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- [Permen] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Salim BRK, Wihandani DM, Dewi NNA. 2021. Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*. 12(2):519-523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Saraswati SK, Rahmaningrum FD, Pahsya MNZ, Paramitha N, Wulansari A, Ristantya AR, Sinabutar BM, Pakpahan VE, Nandini N. 2021. Literature review: faktor risiko penyebab obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 20(1):70-74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Suryani IS, Sulastri M, Hasrinurhidayat H. 2020. Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan*. 4(1):79-84. <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.101>
- Syafiqah TS, Ariestiningsih ES, Supriatiningrum DN. 2024. Relationship between stress level and emotional eating with nutritional status in Health Faculty Students at Muhammadiyah Gresik University. *Ghidza Media Jurnal*. 5(2):75-88. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i2.8327>
- Yang M, Liu S, Zhang C. 2022. The related metabolic diseases and treatments of obesity. *Healthcare (Switzerland)*. 10(9):1-21. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091616>