

HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA REMAJA**Thesya Claudya Putri Piloto**

Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email: thesyapiloto@gmail.com**Fitriana Nugraheni**

Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitriananugraheni@unesa.ac.id**Abstrak**

Masa remaja yang penuh tekanan dapat memengaruhi perilaku makan, termasuk kecenderungan terhadap *emotional eating*. Salah satu faktor yang berperan dalam perilaku ini adalah jenis kelamin. Penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara jenis kelamin dan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Metode dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 142 responden terpilih melalui teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES), kemudian uji analisis dengan Chi-square. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan *emotional eating* ($p = 0,007$), di mana laki-laki menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi intervensi yang lebih terarah dalam menangani *emotional eating* pada remaja.

Kata Kunci: *emotional eating*, jenis kelamin, remaja

Abstract

Adolescence is a period filled with various pressures that can influence eating behaviors, including a tendency toward emotional eating. One of the factors that plays a role in this behavior is gender. This study aims to explore the relationship between gender and emotional eating among adolescents at SMAN 5 Surabaya. A quantitative method with a cross-sectional design was employed, involving 142 respondents selected through cluster random sampling. Data were collected using the Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) questionnaire and analyzed using the Chi-square test. The results revealed a significant association between gender and emotional eating ($p = 0.007$), with male students showing a higher tendency toward emotional eating compared to females. These findings are expected to serve as a consideration for more targeted interventions in addressing emotional eating among adolescents.

Keywords: emotional eating, gender, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting yang menjadi jembatan antara kanak-kanak dan dewasa. Menurut WHO, remaja berada di usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja ditandai dengan perubahan besar dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Selama periode ini, terjadi perkembangan otak yang signifikan, perubahan hormonal akibat pubertas, serta eksplorasi identitas diri (Backes & Bonnie, 2019). Hal ini menjadi tahap pengenalan berbagai macam situasi dan emosi dalam diri remaja. Namun, adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja akibat faktor psikososial termasuk emosi, tekanan belajar, dan lingkungan memiliki dampak terhadap perubahan perilaku makan remaja (Rae & Renyoet, 2022).

Perilaku makan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Perilaku makan secara umum mencakup motivasi dan pemilihan makanan serta praktiknya, pengaturan makan, hingga masalah yang berhubungan dengan makan (LaCaille, 2020). Perilaku makan juga dijelaskan oleh Grimm & Steinle (2011) sebagai interaksi yang kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik yang memengaruhi jadwal

makan, porsi, dan kecenderungan memilih makanan (Rasmaniar dkk., 2023). Perilaku makan remaja sendiri dapat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan orang tua, pemahaman tentang gizi, hingga teman sebaya (Rahman dkk., 2016). Menurut Van Strien dkk. (1986), perilaku makan terbagi menjadi tiga macam, yaitu *external eating*, *restrained eating*, dan *emotional eating*. *Restrained eating* merupakan perilaku mengurangi atau membatasi asupan makan sedangkan *external eating* adalah perilaku makan yang yang dipicu oleh rangsangan dari makanan, seperti visual, aroma, dan rasa, tanpa mempertimbangkan kondisi lapar atau kenyang tubuh. Sementara, *emotional eating* merupakan perilaku makan untuk mengatasi emosi daripada memuaskan rasa lapar. Ketika seseorang menghadapi tekanan emosional, makan sering kali menjadi mekanisme koping untuk meredakan perasaan tersebut (Dewi dkk., 2023). *Emotional eating* ini dapat menyebabkan konsumsi makanan yang tidak sehat.

Sebuah penelitian menemukan bahwa remaja Indonesia memiliki perilaku makan yang cenderung kurang seimbang, dengan asupan protein, buah, dan sayuran yang tidak mencukupi, serta konsumsi natrium (Na) dan makanan cepat saji yang berlebihan (Rachmi dkk., 2021).

Selain itu, studi lain juga menunjukkan bahwa mayoritas perilaku makan remaja yaitu perilaku makan tidak sehat (83,01%) (Sumartini, 2022). Perilaku makan tersebut misalnya kurangnya frekuensi makan tiga kali sehari, melewati jam makan pagi, tidak mengonsumsi makanan pokok, minimnya asupan buah-buahan, serta kecenderungan lebih memilih camilan. Temuan tersebut sesuai dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *emotional eater* cenderung memilih mengonsumsi makanan camilan dan cepat saji seperti roti manis, sereal sarapan, jagung, kentang, makanan penutup, permen, dan gula (Betancourt-Núñez dkk., 2022; Kamilah, 2024).

Faktor jenis kelamin merupakan salah satu yang terkait dengan *emotional eating*. Studi terdahulu menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering terjadi *emotional eating* dibanding laki-laki (Thompson, 2015). Hal ini kemungkinan dipengaruhi karena perempuan lebih cenderung mengalami depresi, stres, dan kecemasan. Namun, penelitian lain menyebutkan bahwa jenis kelamin tidak terdapat kaitan dengan *emotional eating* pada remaja (Irzanti dkk., 2023). Perbedaan temuan ini masih diperdebatkan sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di SMAN 5 Surabaya pada bulan Agustus-September 2024. Subyek penelitian diperoleh sebanyak 142 siswa dengan teknik *cluster random sampling*. Variabel independen berupa jenis kelamin dengan data kategorikan yaitu (1) laki-laki dan (2) perempuan. Variabel dependen berupa *emotional eating* dengan pengambilan data menggunakan kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) oleh Meule dkk. (2018). Terdapat 20 item pernyataan yang mencakup emosi positif maupun emosi negatif. Setiap item menggunakan skala likert dengan skor 1-5 yang terdiri dari 1=jauh lebih sedikit, 2=lebih sedikit, 3=seperti biasa, 4=lebih banyak, dan 5=jauh lebih banyak. Perhitungan kategorisasi *emotional eating* dilakukan dengan mengkalkulasikan hasil skor dari skala likert kemudian di rata-rata. Apabila skor berada pada rata-rata < 3 termasuk kategori *emotional eating* rendah, rata-rata = 3 berarti *emotional eating* sedang, dan rata-rata > 3 maka kategori *emotional eating* tinggi. Kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) telah diuji validitas dengan r hitung (0,267 – 0,730) $>$ r tabel (0,254) dan uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,829$ (Sari, 2023).

Data yang didapat dilakukan analisis statistik dengan uji Chi-square tabel 2x3. Penentuan *p-value* menggunakan Pearson Chi-Square.

- Jika *p-value* $>$ 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya (H_0).
- Jika *p-value* $<$ 0,05 maka terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya (H_1).

Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik Fakultas

Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga dengan nomor 0811/HRECC.FODM/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan dijelaskan meliputi distribusi jenis kelamin, *emotional eating*, dan uji hipotesis.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Variabel	f	%
Laki-Laki	64	45,1
Perempuan	78	54,9
Total	142	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan yakni 78 responden (54,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Emotional Eating*

Variabel	f	%
Rendah	99	69,7
Sedang	14	9,9
Tinggi	29	20,4
Total	142	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *emotional eating* yang rendah yakni 99 responden (69,7%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Emotional Eating*

Jenis Kelamin	<i>Emotional Eating</i>			Total	<i>p-value</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Laki-Laki	37 (26,1%)	11 (7,7%)	16 (11,3%)	64 (45,1%)	0,007
Perempuan	62 (43,7%)	3 (2,1%)	13 (9,2%)	78 (54,9%)	
Total	99 (69,7%)	14 (9,9%)	29 (20,4%)	142 (100%)	

Tabulasi silang pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa laki-laki dengan *emotional eating* rendah sejumlah 37 responden (26,1%). Sedangkan perempuan dengan *emotional eating* rendah ditemukan pada 62 responden (43,7%). Sementara laki-laki dengan *emotional eating* tinggi diperoleh sebesar 16 responden (11,3%), dan pada jenis kelamin perempuannya sebesar 13 responden (9,2%). Dengan demikian, terdapat kecenderungan *emotional eating* yang rendah pada perempuan, *emotional eating* tinggi pada laki-laki. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,007 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hubungan Jenis Kelamin dengan *Emotional Eating*

Berdasarkan hasil Tabel 1, hasil penelitian ini yang paling dominan yaitu perempuan dengan jumlah 78 responden (54,9%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Ramadhani & Aini (2024), bahwa jumlah responden pada penelitian ini lebih banyak perempuan 85 (60,3%) dari pada laki-laki 56 (39,7%).

Suatu penelitian menyebutkan bahwa jenis kelamin memiliki perbedaan dalam masa perkembangan remaja, di mana perempuan lebih cepat dan signifikan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Nurhasanah & Ningsih, 2023).

Pada Tabel 2 disebutkan bahwa mayoritas remaja memiliki *emotional eating* yang rendah yakni 99 responden (69,7%). Hal ini didukung dengan penelitian Kasmad dkk., (2024) yang melaporkan bahwa mayoritas responden, yakni 66 orang (52,4%), menunjukkan tingkat *emotional eating* yang rendah. *Emotional eating* merupakan perilaku makan yang dipengaruhi emosi negatif maupun positif (Meule dkk., 2018). Status gizi, usia, dan jenis kelamin dapat menjadi prediktor signifikan dari *emotional eating* (Hawash dkk., 2024). Selain itu, pengaruh teman sebaya, kepribadian, tekanan emosional, media, iklan, lingkungan sosial, pola tidur, dan juga *body image* dapat berhubungan dengan *emotional eating* (Irzanti dkk., 2023; Lovyana & Humayrah, 2023; Rahmadina, 2024; Rizkiana & Sumiati, 2019; White dkk., 2024).

Pada Tabel 3 didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,007 (<0,05) sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Hasil ini didukung oleh penelitian Saccaro dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan *emotional eating*. Perempuan lebih sering mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki ($\chi^2 = 9.07$, $p = 0.003$). Hal ini sejalan dengan penelitian Rachmawati (2019), di mana diperoleh *p-value* sebesar 0,001 dan risiko *emotional eating* meningkat pada perempuan (OR = 0.14). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan (Rahmadina, 2024), di mana tidak terdapat kaitan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* (*p-value* = 0,484).

Di samping itu, pada penelitian ini mayoritas jenis kelamin laki-laki memiliki *emotional eating* rendah (26,1%) dibandingkan perempuan (43,7%). Hal ini menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa *emotional eating* yang rendah pada perempuan, sementara *emotional eating* tinggi terjadi pada laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Irzanti dkk. (2023), di mana meskipun tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating*, namun responden laki-laki cenderung memiliki perilaku *emotional eating* dengan persentase yang lebih tinggi dibandingkan responden perempuan. Penelitian menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki tekanan emosional yang tinggi yang dapat memperburuk kecenderungan *emotional eating* (Haryana dkk., 2024). Namun, laki-laki juga lebih mungkin untuk makan banyak ketika mengalami emosi negatif dibandingkan dengan wanita (Nadhilah dan Rini, 2023). *Emotional eating* pada perempuan yang rendah dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal seperti *body image*, pengetahuan, hingga kemampuan mengatasi masalah. *Body image* merupakan cara pandang terhadap dirinya. Remaja perempuan seringkali menganggap gemuk tubuhnya dan beralih membatasi makanan (Herlina dkk., 2023; Rakhman dkk., 2023). Padahal, berdasarkan studi sebelumnya bahwa perilaku membatasi makan justru dapat berkontribusi pada pola makan yang tidak terkontrol, yang pada akhirnya dapat menyebabkan makan berlebihan (Kowalkowska dkk., 2024).

Sebuah penelitian mengatakan bahwa perempuan cenderung memiliki *emotional eating* dan memilih makanan camilan atau cepat saji dibandingkan laki-laki (Camilleri dkk., 2014). Di sisi lain, penelitian lain menyebutkan laki-laki lebih sering makan makanan cepat saji, camilan berlemak, daging olahan, dan minuman manis dibandingkan perempuan (Bui dkk., 2021). Hal ini dapat didukung dengan adanya pengetahuan. Pengetahuan akan membuat pengambilan keputusan terhadap makanan pada perempuan menjadi lebih penuh perhatian dan bijak (Dewanti dkk., 2023). Perempuan lebih cenderung menggunakan informasi nutrisi atau membaca label informasi nilai gizi dan memilih porsi makanan yang lebih kecil dibandingkan laki-laki (Ballew, 2014).

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan memiliki kemampuan mengatur emosi yang lebih unggul daripada laki-laki yang dapat membantu mengontrol perilaku makan *emotional eating* saat menghadapi stres atau emosional. Studi yang dilakukan oleh Husniana & Jannah (2021) menemukan bahwa remaja perempuan memiliki strategi regulasi emosi yang lebih matang, seperti refleksi diri dan pencarian solusi, dibandingkan laki-laki. Selain itu, penelitian oleh (Adasi dkk., 2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin menggunakan strategi koping berbasis emosi yang adaptif, dibandingkan dengan laki-laki yang lebih cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif meskipun hubungannya tidak signifikan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin berperan dalam kecenderungan seseorang untuk makan secara emosional. Dengan memahami hubungan ini, upaya pencegahan dan intervensi dapat lebih disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok gender.

Saran

Diharapkan bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran akan faktor-faktor yang memengaruhi *emotional eating* dan mencari strategi yang lebih sehat untuk mengelola emosi, seperti olahraga, meditasi, atau berbicara dengan orang terpercaya. Bagi peneliti berikutnya dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait *emotional eating*, seperti jumlah asupan makanan saat *emotional eating*. Selain itu, dapat melakukan studi dengan sampel yang lebih luas dan metode yang lebih beragam maupun mengembangkan intervensi untuk remaja yang memiliki *emotional eating* yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies Among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2),



Hubungan Jenis Kelamin dengan Emotional Eating pada Remaja

123. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>

- Backes, E. P., & Bonnie, R. J. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Ballem, B. (2014). *Variations in Fast Food Habits Between Males and Females at Grand Valley State University*. *Females at Grand Valley State University*.
- Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., Bernal-Orozco, M. F., Garaulet, M., & Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, *14*(7). <https://doi.org/10.3390/nu14071371>
- Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among taiwanese adolescents. *Nutrients*, *13*(8), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu13082739>
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (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), 1264–1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>
- Dewanti, R., Ishak, S., Rate, S., & Herman, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Di Area Pedesaan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *13*(2), 45–52. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i2.135>
- Dewi, N. M. G. A., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *7*(1), 72–79. <https://doi.org/10.24912/>
- Haryana, N. R., Sandy, Y. D., Rosmiati, R., & Firmansyah, H. (2024). Is The Eating Behavior Of Women Emotionally Influenced?": The Phenomenon Of Gender-Based Differences In Eating Behavior In Adolescents. *Proceedings of the 6th International Conference on Innovation in Education, Science, and Culture*. <https://doi.org/10.4108/eai.17-9-2024.2353017>
- Hawash, M. M., AlHazmi, A. H., El-Sayed, M. M., Mushfiq, S., El-Ashry, A. M., Ahmed, H. A., Abd-Elrahman, S. I., Kamel, W. W., & Hafez, S. A. (2024). Emotional eating behaviors in later life: Identifying key factors for healthy aging. *Geriatric Nursing*, *55*, 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.11.012>
- Herlina, Virgia, V., & Wardani, R. A. (2023). Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja. *Enfermeria Ciencia*, *1*(1), 1–13.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 229–238.
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *22*(6), 364–372. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>
- Kamilah, L. (2024). Hubungan tingkat stres, emotional eating, dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IPB. *3*(September), 156–163.
- Kasmad, R., Bachtiar, I., & Dewi, A. C. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *9*(3), 270–277.
- Kowalkowska, J., Hamulka, J., Wadolowska, L., Górnicka, M., Czarniecka-Skubina, E., & Gutkowska, K. (2024). Restrained Eating and Disinhibited Eating: Association with Diet Quality and Body Weight Status Among Adolescents. *Nutrients*, *16*(21), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu16213601>
- LaCaille, L. (2020). Eating behavior. *Encyclopedia of behavioral medicine*, 711–712.
- Lovyana, D. Z., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Masa Pembelajaran Daring. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *18*(1), 31. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i1.847>
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and Preliminary Validation of The Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, *9*(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, *8*(4), 4021–4028.
- Nurhasanah, & Ningsih, A. D. (2023). Perkembangan Remaja Berdasarkan Gender. *Journal of Counseling and Education*, *4*(2), 35–41.
- Rachmawati, Y. (2019). Associations between Sex, Body Mass Index, Anxiety, and Emotional Eating among High School Students in Surakarta, Central Java. 130–130. <https://doi.org/10.26911/the6thicph.02.37>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, *24*(Lmic), S84–S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, *2*(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rahmadina, M. S. (2024). Relationship of Stress and Other Factors with Emotional Eating Among Adolescents in Depok. *4*(2).
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF:*

- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10.
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D., & Khasanah, U. (2023). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 106–113. <https://doi.org/10.57096/blantika.v1i1.24>
- Ramadhani, F. I., & Aini, R. N. (2024). Relationship Between Online Food Delivery, Eating Behavior, and Physical Activity With Adolescent Nutrition Status at SMAN 7 Tambun Selatan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 312–319.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Tinah, P., Rosnah, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis.
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2019). Pengaruh Kepribadian dan Attachment Terhadap Emotional Eating Pada Remaja di Tangerang Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 123–134. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>
- Saccaro, L. F., Rutigliano, G., Landi, P., Spera, M., Kraslavski, A., Zappa, M. A., & Mencacci, C. (2023). Emotional Regulation Underlies Gender Differences in Pathological Eating Behavior Styles of Bariatric Surgery Candidates. *Women*, 3(2), 189–199. <https://doi.org/10.3390/women3020015>
- Sari, C. R. (2023). *Gambaran Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Sumartini, E. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46–59.
- Thompson, S. (2015). Gender and Racial Differences in Emotional Eating, Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction among Undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(4), 1–6. <https://doi.org/10.15436/2376-0494.15.035>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295–315.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01692-4>

