

HUBUNGAN DURASI PENERAPAN *INTERMITTENT FASTING* TERHADAP KUALITAS DIET DAN RISIKO TERJADINYA PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA

Zakiyyah Putri Ramadhani¹, Popi Sopiah², Imam Tri Sutrisno³
^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia
²Program Studi Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia
Email: zakiyyahpr@upi.edu

ABSTRAK

Intermittent fasting atau puasa intermiten merupakan salah satu metode diet yang saat ini banyak diterapkan oleh mahasiswa untuk mencapai berat badan ideal dan meningkatkan gaya hidup sehat dengan membatasi waktu makan pada periode tertentu. *Intermittent fasting* dikenal sebagai intervensi diet yang memiliki banyak manfaat, diantaranya memperbaiki metabolisme tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Penerapan diet yang baik harus memperhatikan pola asupan nutrisi yang sesuai dengan rekomendasi gizi dalam mencegah terjadinya penyakit tidak menular dan gangguan perilaku makan. Pelaksanaan *intermittent fasting* yang tidak tepat dapat memengaruhi kualitas diet dan berpotensi memicu terjadinya perilaku *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerapan *intermittent fasting* terhadap kualitas diet dan risiko terjadinya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian dilakukan menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan metode *total sampling* pada mahasiswa yang sedang menjalani *intermittent fasting*. Instrumen penelitian terdiri dari Kuesioner Durasi Penerapan *Intermittent fasting*, *Diet Quality Questionnaire* (DQQ), dan *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman's correlation* untuk menganalisis hubungan antar variabel. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penerapan IF dengan kualitas diet (p -value 0,277) maupun hubungan antara durasi *intermittent fasting* dengan risiko terjadinya *emotional eating* (p -value 0,548). Durasi penerapan *intermittent fasting* yang diterapkan bervariasi. Sebagian besar mahasiswa yang menerapkan IF berada dalam kategori kualitas diet yang baik dan sesuai dengan *Global Dietary Recommendation score*, serta tingkat *emotional eating* yang berada dalam kategori ketiga, yaitu *emotional eating*. Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian longitudinal prospektif untuk memastikan hubungan sebab-akibat dan perubahan yang lebih kuat antar variabel.

Kata Kunci: *Emotional eating*, Kualitas Diet, Puasa Intermiten

ABSTRACT

Intermittent fasting is one of the diet methods that are currently widely applied by students to achieve ideal body weight and improve a healthy lifestyle by limiting eating time at certain periods. *Intermittent fasting* is known as a dietary intervention that has many benefits, including improving the body's metabolism and improving quality of life. The application of a good diet should pay attention to the pattern of nutritional intake in accordance with nutritional recommendations in preventing the occurrence of non-communicable diseases and eating behavior disorders. Improper implementation of *intermittent fasting* can affect diet quality and potentially trigger *emotional eating* behavior. This study

aims to determine the relationship between the application of intermittent fasting to the quality of diet and the risk of emotional eating behavior in students. The study was conducted using correlational quantitative design with cross-sectional approach and total sampling method on students who are undergoing IF. The research instruments consisted of questionnaires duration of application of Intermittent fasting, Diet Quality Questionnaire (DQQ), and Emotional Eater Questionnaire (EEQ). Data analysis was conducted using Spearman's correlation test to analyze the relationship between variables. The results showed no significant relationship between the duration of the application of IF with diet quality (p-value 0.277) and the relationship between the duration of intermittent fasting with the risk of emotional eating (p-value 0.548). The duration of the applied intermittent fasting varies. Most of the students who applied IF were in the category of good diet quality and in accordance with the Global dietary Recommendation score, as well as the level of emotional eating which was in the third category, namely emotional eating. It is recommended for future studies to conduct prospective longitudinal studies to ensure stronger cause-and-effect relationships and changes between variables.

Keywords: Diet Quality, Emotional eating, Intermittent fasting

LATAR BELAKANG

Istilah *Intermittent fasting* (IF) berasal dari tradisi umat beragama, yaitu umat muslim yang menjalankan ibadah puasa Ramadhan. IF merupakan pola makan periodik dengan sedikit atau tidak adanya asupan energi dan pola waktu yang terputus-putus, seperti asupan kalori terbatas dalam periode pendek atau dengan melakukan puasa yang diselingi dengan asupan kalori normal. Pada IF diberlakukan jadwal makan atau pembatasan waktu makan dan dapat dilakukan dengan atau tanpa metode diet lain, seperti diet karbohidat dan diet pembatasan kalori. IF memiliki tiga jenis metode dalam penerapannya, yaitu Pembatasan Waktu Makan/*Time Restricted Eating* (TRE), Pola puasa 5:2, dan Puasa Selang-seling/*Alternate Day Fasting* (ADF). Frekuensi dan durasi siklus puasa dapat berbeda diantara jenis-jenis metode yang diterapkan (Welton et al., 2020; Song & Kim, 2023).

IF tidak hanya efektif dalam mengurangi berat badan, lingkar perut, dan lemak tubuh, tetapi juga mengurangi faktor risiko sindrom metabolik, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Dalam uji coba acak selama tiga bulan, IF menunjukkan perbaikan pada penanda risiko penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes, misalnya penurunan leptin, rasio leptin terhadap adiponektin, penanda inflamasi, insulin puasa, resistensi insulin, tekanan darah, dan lipid (Tahreem et al., 2022). Namun, penerapan IF juga memiliki efek samping yang dapat mempengaruhi tubuh selama puasa. Studi menunjukkan IF menyebabkan gula darah rendah (Vasim et al., 2022), lipolisis, peningkatan asam lemak bebas, penurunan sensitivitas insulin, dan respons insulin yang disimulasikan glukosa akut (Tahreem et al., 2022). Efek samping yang terjadi pada sebagian orang meliputi pusing, mual, insomnia, sakit kepala, gangguan pencernaan seperti diare dan sembelit, bau mulut, dan terjadinya kelaparan (Termannsen et al., 2023).

Penerapan IF sebagai intervensi diet umumnya merubah pola pemilihan makanan pada mahasiswa dan dapat mempengaruhi kualitas diet setiap individunya. Kualitas diet didefinisikan sebagai penilaian terhadap kualitas asupan makanan individu dan keseimbangan antara konsumsi makronutrien dan mikronutrien. Kualitas diet memiliki peran dalam membantu meningkatkan kesehatan, melalui anjuran keberagaman makanan, serta pencegahan penyakit tidak menular yang berhubungan dengan asupan makanan. Penilaian kualitas diet dapat digunakan untuk memantau kesehatan pola makan dan memberikan informasi dalam upaya mengatur strategi pola makan yang sehat (Głabska et al., 2021). Menurut (WHO, 2018), makanan yang sehat dapat membantu mencegah berbagai jenis malnutrisi serta penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan kurang beraktivitas fisik merupakan ancaman besar bagi kesehatan.

Ada kemungkinan bahwa IF efektif untuk penurunan berat badan jangka pendek (Freire, 2020), tetapi dapat menyebabkan makan berlebihan dan hilangnya kontrol makan setelah diet, yang berkontribusi terhadap ketidakefektifan penurunan berat badan jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan penelitian dan teori sebelumnya mengenai efek jangka panjang dari diet dan pembatasan makanan yang ketat, yang menunjukkan bahwa praktik tersebut dapat memiliki dampak buruk yang bertahan lama pada perilaku makan, seperti meningkatnya keasyikan dengan makanan, keinginan makan yang tidak teratur, dan makan berlebihan (J. He et al., 2025). Pembatasan makanan jelas memengaruhi asupan energi, sehingga memengaruhi ketersediaan energi dan glukosa. Kadar glukosa darah dan otak yang rendah dikaitkan dengan suasana hati yang buruk. Keadaan hipoglikemia dapat dilihat sebagai gangguan pengaturan emosi, yang menyebabkan ekspresi tekanan emosional yang tidak masuk akal, terus-menerus, dan tidak tepat. Penelitian telah menunjukkan bahwa hipoglikemia dikaitkan dengan tingkat kecemasan, mudah tersinggung, gugup, dan emosi negatif lainnya (Wang & Wu, 2022).

Salah satu gangguan makan yang dapat terjadi adalah *emotional eating*. *Emotional eating* (EE) adalah perilaku kompleks yang terjadi pada anak kecil dan orang dewasa, dimana perubahan pola makan terjadi sebagai respon terhadap kondisi emosional subjektif, bukan karena rasa lapar atau kenyang fisiologis (Fuente González et al., 2022). Kondisi ini menyebabkan seseorang akan makan dan menggunakan makanan sebagai akibat dari reaksi emosional, dan individu tersebut akan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan saat mengalami emosi yang intens (Trisnawati & Wicaksono, 2021). EE dapat berperan dalam mendorong atau mempertahankan kebiasaan makan yang buruk, seperti mengonsumsi energi berlebih, lebih mengutamakan makanan berenergi tinggi daripada makanan berenergi rendah, dan tidak menjaga pola makan yang seimbang dan bervariasi.

Banyaknya penerapan IF di kalangan mahasiswa memunculkan pertanyaan akan pelaksanaan diet yang mereka lakukan. Pada penerapan diet *Intermittent fasting* perlu memperhatikan pola makan dan pemilihan makanan yang tepat agar diet yang dijalankan berkualitas dan tidak menimbulkan emosi negatif pada pelaksanaannya. Penelitian mengenai hubungan diet dengan perilaku makan dan kondisi psikologis sudah banyak dilakukan. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menghubungkan antara durasi penerapan *intermittent fasting* terhadap kualitas diet dan risiko terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa yang melakukan diet tersebut. Maka dari itu, dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan durasi penerapan *intermittent fasting* dengan kualitas diet dan risiko terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* kepada mahasiswa S1 Keperawatan UPI Kampus Sumedang yang pernah/sedang menerapkan IF metode TRE dengan jumlah populasi 94 mahasiswa pada bulan Oktober tahun 2025. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu mengambil seluruh anggota subkelompok IF yang tersedia. Berdasarkan hasil skrining akhir, terdapat 50 responden yang memenuhi kriteria dan seluruhnya dijadikan subjek penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Kuesioner Durasi Penerapan IF untuk mengukur durasi penerapan IF, *Diet Quality Questionnaire* ($\alpha=0.839$) untuk menilai kualitas diet, dan *Emotional eating Questionnaire* ($\alpha=0.813$) untuk menilai tingkat *emotional eating* yang terjadi pada subjek yang menerapkan IF. Pengumpulan data dilakukan dengan menyusun instrumen penelitian yang telah tervalidasi dalam *google form* dan menyebarkannya kepada subjek melalui *chat whatsapp*. Data yang diperoleh dikumpulkan dalam excel dan diolah menggunakan JASP. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's rho* untuk

melihat hubungan antara durasi penerapan IF dengan kualitas diet dan risiko terjadinya *emotional eating*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2022	28	56
2023	14	28
2024	8	16
total	50	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi frekuensi karakteristik, sebagian besar responden (56%) adalah angkatan 2022 sebanyak 28 subjek, diikuti oleh angkatan 2023 sebanyak 14 subjek (28%), dan angkatan 2024 sebanyak 8 subjek (16%).

Tabel 2. Analisis Univariat dan Pengkategorian Variabel

Variabel	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Durasi Penerapan IF	Awal	< 4 minggu	9	18
	Menengah	4-12 minggu	33	66
	Jangka Panjang	> 12 minggu	8	16
	total		50	100
Kualitas Diet	Buruk, tidak sesuai GDR score	< 10	15	30
	Baik, sesuai GDR score	≥ 10	35	70
	total		50	100
<i>Emotional eating</i>	<i>Non-emotional eating</i>	0-5	1	2
	<i>Low emotional eating</i>	6-10	9	18
	<i>Emotional eating</i>	11-20	37	74
	<i>Very emotional eating</i>	21-30	3	6
	total		50	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan analisis univariat dan pengkategorian setiap variabelnya. Pada variabel durasi penerapan IF, diketahui bahwa durasi penerapan IF yang diterapkan oleh responden, lebih dari setengah (66%) dengan jumlah 33 subjek berada dalam kategori menengah, yaitu selama 4-12 minggu. Pada variabel kualitas diet, diketahui bahwa kualitas diet responden, lebih dari setengah (70%) dengan jumlah 35 subjek berada dalam kategori baik dan sesuai dengan GDR score. Pada variabel *emotional eating*, diketahui bahwa tingkat *emotional eating* responden, lebih dari setengah (74%) dengan jumlah 37 subjek berada dalam kategori *emotional eating*.

Tabel 3. Analisis Spearman's Correlation

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Spearman's rho	p-value
Durasi IF	Kualitas diet	-0,157	0,277
Durasi IF	<i>Emotional eating</i>	-0,087	0,548

Berdasarkan tabel 3 mengenai hasil analisis hubungan durasi penerapan IF dengan kualitas diet dan perilaku *emotional eating* dengan uji statistik *Spearman's rho*, didapatkan nilai *p-value* 0,277 ($p \geq 0,05$) untuk kualitas diet dan nilai *p-value* 0,548 ($p \geq 0,05$) untuk *emotional eating*. Hasil *p-value* $\geq 0,05$ menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi penerapan IF dengan kualitas diet maupun perilaku *emotional eating*.

Pembahasan

Hubungan Durasi Penerapan IF dengan Kualitas Diet

Durasi penerapan IF diartikan dengan lama hari individu menjalankan periode waktu puasa (tidak mengonsumsi kalori) yang diselingi dengan periode waktu makan. Mattson et al., (2017) mengungkapkan bahwa tubuh memerlukan waktu sekitar dua hingga empat minggu untuk beradaptasi dengan pola puasa intermiten. Pada penelitian (Alnasser & Almutairi, 2022) ditemukan bahwa sebagian besar peserta mempraktikkan puasa intermiten untuk durasi kurang dari 3 bulan. Diamati bahwa puasa intermiten 16 jam adalah praktik puasa intermiten yang paling umum di antara individu Saudi. Time Restricted Eating (TRE) adalah bentuk puasa intermiten yang melibatkan pembatasan waktu konsumsi makanan pada jendela yang telah ditentukan dalam periode 24 jam, misalnya, 16:8 (puasa 16 jam dan makan 8 jam).

Dari hasil penelitian mengenai durasi penerapan IF yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah menjalani IF pada kategori menengah sebanyak 23 subjek (59%) selama 4-12 minggu, diikuti dengan durasi <4 minggu sebanyak 9 subjek (18%), dan durasi >12 minggu sebanyak 8 subjek (16%). Penerapan TRE menjadi metode utama dalam pelaksanaan IF yang dilakukan oleh mahasiswa dengan pola 12:12, 16:8, dan 18:6. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa penerapan TRE dengan rentang 1-3 bulan merupakan metode yang umum untuk dilakukan dan waktu yang baik untuk beradaptasi dengan perubahan pola makan yang baru.

Pemilihan makanan merupakan penentu dalam kecukupan gizi seseorang yang berkaitan dengan pola makan. Penelitian Ree et al. menyebutkan bahwa pemilihan makanan yang sehat menyebabkan pola makan yang baik (Jauziyah et al., 2021). Kualitas diet yang baik dapat dilihat berdasarkan *Global Diet Recommendation* (GDR). Skor GDR adalah skor dengan rentang 0 hingga 18 yang menunjukkan kepatuhan terhadap rekomendasi diet global, yang mencakup faktor-faktor diet yang melindungi terhadap penyakit tidak menular, mencakup GDR *healthy* dan GDR *limit*. Skor GDR *healthy* didasarkan pada konsumsi makanan dari 9 kelompok makanan sehat selama satu hari dan satu malam terakhir. Makanan pada GDR *healthy* mencakup biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, serta buah-buahan. Sedangkan GDR *limit* merupakan proksi untuk asupan makanan ultra-olahan. Skor GDR *limit* yang lebih tinggi berkaitan erat dengan konsumsi makanan ultra-olahan yang lebih tinggi. Makanan pada GDR *limit* mencakup minuman ringan, manisan panggang yang berbahan dasar biji-bijian, permen, daging merah dan daging olahan, makanan yang digoreng, makanan instan, dan makanan ringan asin ultra-olahan kemasan. Semakin tinggi skor GDR, semakin besar kemungkinan rekomendasi diet akan terpenuhi (Herforth et al., 2020).

Kualitas diet pada subjek menunjukkan bahwa lebih dari setengah subjek telah mengonsumsi makanan sesuai dengan GDR score dengan kategori kualitas diet yang baik sebanyak 35 subjek (70%), sedangkan 15 subjek lainnya (30%) masih berada pada kategori buruk dan belum mengonsumsi makanan sesuai dengan GDR score. Pemilihan makanan menjadi salah satu hal yang mempengaruhi cara seseorang berperilaku, terutama dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini membentuk kebiasaan makan seseorang setiap hari. Dari hasil uji korelasi antara pemilihan makanan dan kualitas diet, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara keduanya. Pemilihan makanan yang tidak sehat cenderung

membuat seseorang lebih mudah mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, sedangkan pemilihan makanan sehat bisa mengurangi risiko itu (Smaira et al., 2021). Pada penelitian ini subjek telah memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dengan meningkatkan konsumsi makanan sehat maupun mengurangi makanan yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit tidak menular.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menganalisis hubungan durasi penerapan IF dengan kualitas diet dan menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara kedua variabel tersebut. Perbedaan lama penerapan IF tidak menjadi faktor utama dalam pemilihan konsumsi makanan selama periode buka. Para penulis berpendapat bahwa perubahan jenis makanan yang dikonsumsi mungkin berkontribusi terhadap penurunan asupan kalori harian dan penurunan berat badan selanjutnya. Secara spesifik, makanan dan minuman (misalnya, es krim, kue, permen dan penganan manis lainnya, serta alkohol) yang biasanya dikonsumsi larut malam dihilangkan ketika partisipan membatasi jendela makan mereka menjadi 10–11 jam, dibandingkan dengan 14 jam atau lebih (Mayra et al., 2022). Dalam konteks kehidupan sehari-hari, puasa intermiten dapat membantu untuk lebih disiplin dalam menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat. Dengan membatasi jendela waktu makan, seseorang cenderung memilih makanan yang lebih sehat dan menghindari makanan yang tinggi lemak dan gula. Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu dalam mengendalikan nafsu makan dan mengurangi pola makan berlebihan yang dapat merugikan kesehatan (Saffa et al., 2024).

Tidak adanya hubungan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, diantaranya faktor pengetahuan gizi dan pemilihan makanan. Pengetahuan gizi yang baik dan benar menjadi dasar dalam mengenali manfaat dari makanan dan kandungan gizi dalam makanan yang dipilih. Namun, Pemahaman tentang gizi dan niat saja tidak cukup untuk memastikan seseorang benar-benar menerapkan pola makan yang baik. Kekuatan kontrol diri seseorang terhadap pilihan makanan sangat berpengaruh terhadap cara makan dan kualitas gizinya. Semakin tinggi kontrol diri, semakin tinggi kemungkinan seseorang menghindari mengonsumsi makanan dengan kalori tinggi (Georgii et al., 2020). Dari hasil uji korelasi antara pemilihan makanan dan kualitas diet, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara keduanya. Pemilihan makanan yang tidak sehat cenderung membuat seseorang lebih mudah mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, sedangkan pemilihan makanan sehat bisa mengurangi risiko itu (Smaira et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan juga dapat menjadi faktor pendukung seseorang dalam mempertahankan asupan makanan yang dikonsumsi.

Hubungan Durasi Penerapan IF dengan *Emotional eating*

Emotional eating (EE) secara umum didefinisikan sebagai respon terhadap perasaan negatif (misalnya, stres, kesal, atau marah) untuk mendapatkan kenyamanan sementara dengan mengonsumsi makanan padat energi dan enak secara berlebihan (*power*). Dari penelitian (Garaulet et al., 2012), EE dapat diidentifikasi menjadi tiga aspek penting. Pertama, disinhibisi atau kecenderungan untuk kehilangan kontrol atas perilaku makan seseorang dan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan sebagai respons terhadap berbagai isyarat dan keadaan. Kedua, makanan berkalori tinggi yang berkaitan erat dengan dekontrol dan digunakan untuk melawan emosi negatif. Ketiga, rasa bersalah yang dirasakan individu ketika melihat timbangan atau mengonsumsi makanan terlarang.

Pembatasan waktu makan pada penerapan IF dapat menimbulkan terjadinya perilaku makan, yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* (EE) secara umum didefinisikan sebagai respon terhadap perasaan negatif (misalnya, stres, kesal, atau marah) untuk mendapatkan kenyamanan sementara dengan mengonsumsi makanan padat energi dan enak secara berlebihan (Power et al., 2025). a

Tiga studi pra-pasca tidak menemukan perbedaan antara kondisi awal dan setelah intervensi TRE pada perilaku gangguan makan atau kognisi apa pun yang diukur, termasuk pengendalian pola makan, pembatasan pola makan, penghindaran makanan terlarang, makan tak terkontrol, disinhibisi, makan berlebihan, muntah, makan emosional, dan kekhawatiran tentang berat badan atau bentuk tubuh (Gabel et al., 2019; Parr et al., 2020; Li et al., 2021).

Dalam penelitian (Vizthum et al., 2023) membahas peserta dalam semua studi kualitatif mencatat bahwa penyesuaian terhadap TRE membutuhkan waktu; intervensi ini berlangsung selama 5 hari. Tidak ada tema kualitatif yang teridentifikasi seputar makan berlebihan, makan tak terkendali, ketakutan terhadap makanan tertentu, atau kekhawatiran tentang citra tubuh. Namun, data kualitatif menunjukkan ketakutan akan rasa lapar dan makan tanpa rasa lapar, serta stresor terkait makan seperti kebutuhan akan perencanaan dan upaya kognitif untuk mempertahankan jadwal TRE dan kesulitan dalam situasi sosial akibat TRE. Penelitian (Steinmo et al., 2025) melalui Program Roczen dengan melakukan intervensi TRE, ditemukan adanya perbaikan signifikan pada perilaku makan yang berkaitan dengan gangguan makan, termasuk *emotional eating*. Intervensi TRE berhasil mengurangi skor *emotional eating* (EE) secara signifikan sebesar 0.53 poin pada 24 minggu ($p < 0.001$), serta skor *uncontrolled eating* dan *Binge Eating Scale* (BES). Temuan ini menunjukkan bahwa TRE, dalam konteks program manajemen berat badan yang terstruktur, berpotensi menjadi pendekatan yang aman dan efektif untuk membantu pasien dengan kelebihan berat badan atau obesitas dalam mengelola perilaku makan yang tidak sehat, khususnya bagi mereka yang tidak memiliki riwayat atau risiko tinggi gangguan makan yang parah.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara durasi penerapan IF dengan perilaku *emotional eating* yang signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan durasi tidak menjadi faktor utama dalam terjadinya perilaku *emotional eating*. Pada penelitian (Qianying et al., 2021), individu yang belum pernah menjalani IF sebelumnya cenderung memiliki respons psikologis negatif yang lebih tinggi dan rentan mengalami gangguan makan, salah satunya *emotional eating*. Sedangkan individu yang sudah memiliki pengalaman IF menunjukkan respons psikologis yang lebih stabil. Namun, perbedaan durasi penerapan IF yang lebih lama pada subjek tidak menentukan tinggi atau rendahnya tingkat *emotional eating*. Baik mahasiswa yang menjalani IF dalam durasi awal, menengah, maupun jangka panjang menunjukkan perilaku *emotional eating*. Salah satunya keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu dan sulit berhenti untuk mengonsumsi makanan manis seperti cokelat kerap dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menerapkan IF pada durasi apapun.

Munculnya *emotional eating* dapat didukung oleh faktor stres akademik dan lingkungan sosial. Dalam penelitian terbaru, angka koefisien berkorelasi positif dimana hubungan variabel stres akademik dengan *emotional eating* searah. Hal tersebut berarti jika tingkat stres akademik bertambah berat maka tingkat *emotional eating* yang dialami akan semakin tinggi (Yoga et al., 2025). Lingkungan yang tidak mendukung juga menyebabkan mahasiswa mengonsumsi lebih banyak makan dan kehilangan kendali selama pada periode puasa. Hal ini juga dapat terjadi pada subjek penelitian. Hilangnya kontrol diri akibat tekanan akademik dan kesibukan perkuliahan membuat mereka lebih rentan mengonsumsi makan terlarang (makanan manis seperti kue, permen, dan eskrim) dan konsumsi makanan instan atau *junkfood*. Subjek pada setiap durasi dapat mengalami hal tersebut dan dapat berubah-ubah pada setiap waktunya tergantung pada keadaan emosional yang sedang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas tidak adanya hubungan antara durasi penerapan IF dengan kualitas diet dan *emotional eating* dapat disebabkan oleh desain penelitian yang digunakan dalam penelitian, serta faktor lain yang lebih mempengaruhi kedua variabel tersebut. Pada penerapan IF, keduanya tidak dapat ditentukan dengan *cross-sectional* atau melakukan pengumpulan data hanya dalam satu waktu. Kualitas diet dan *emotional eating* harus dipantau sejak mahasiswa melakukan puasa di awal durasi, menengah, hingga jangka

panjang atau saat awal dan akhir masa penerapan IF, sehingga dapat dilakukan pengumpulan data di setiap durasinya untuk memberikan hasil yang akurat. Variabel lain seperti kepatuhan dalam penerapannya juga dapat diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya untuk melihat adanya perbedaan kualitas diet maupun *emotional eating* di setiap durasi pada mahasiswa yang menerapkan IF dengan patuh atau tidak patuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Intermittent fasting (IF) merupakan salah satu intervensi diet yang populer dikalangan mahasiswa karena metode penerapannya yang mudah dan fleksibel. Subjek penelitian ini memiliki durasi penerapan IF yang bervariasi pada setiap individunya. Sebagian besar subjek yang menerapkan IF berada dalam kategori kualitas diet yang baik dan sesuai dengan GDR score, serta tingkat perilaku *emotional eating* yang berada dalam kategori *emotional eating*. Tetapi, perbedaan durasi yang diterapkan mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas diet dan risiko terjadinya perilaku *emotional eating*.

Saran

Hubungan antara durasi penerapan IF dengan kualitas diet dan perilaku *emotional eating* yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh faktor lain yang dapat berpengaruh dalam pemilihan makanan dan tingkat *emotional eating*. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal prospektif untuk melihat perubahan kualitas diet dan tingkat *emotional eating* pada durasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnasser, A., & Almutairi, M. (2022). Considering intermittent fasting among Saudis: insights into practices. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12908-4>
- Cui, Y., Cai, T., Zhou, Z., Mu, Y., Lu, Y., Gao, Z., Wu, J., & Zhang, Y. (2020). Health Effects of Alternate-Day Fasting in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition*, 7(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.586036>
- Freire, R. (2020). Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutrition*, 69, 110549. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001>
- Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., De La Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4243868>
- Gabel, K., Hoddy, K. K., & Varady, K. A. (2019). Safety of 8-h time restricted feeding in adults with obesity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 44(1), 107–109. <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0389>
- Garaulet, M., Caneras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validación de un cuestionario de comedores emocionales para uso en casos de obesidad; cuestionario de comedor emocional (CCE). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5659>
- Georgii, C., Schulte-Mecklenbeck, M., Richard, A., Van Dyck, Z., & Blechert, J. (2020). The dynamics of self-control: within-participant modeling of binary food choices and underlying decision processes as a function of restrained eating. *Psychological Research*, 84(7), 1777–1788. <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01185-3>
- Głąbska, D., Skolmowska, D., & Guzek, D. (2021). Food preferences and food choice determinants in a polish adolescents' covid-19 experience (Place-19) study. *Nutrients*, 13(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13082491>
- Grajower, M. M., & Horne, B. D. (2019). Clinical management of intermittent fasting in patients with

- diabetes mellitus. *Nutrients*, 11(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu11040873>
- Harvie, M. N., Pegington, M., Mattson, M. P., Frystyk, J., Dillon, B., Evans, G., Cuzick, J., Jebb, S. A., Martin, B., Cutler, R. G., Son, T. G., Maudsley, S., Carlson, O. D., Egan, J. M., Flyvbjerg, A., & Howell, A. (2011). The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *International Journal of Obesity*, 35(5), 714–727. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.171>
- He, J., Chen, X., Cui, T., Xiao, Y., Barnhart, W. R., Wang, Y., Yi, S., & Nagata, J. M. (2025). Engagement in Intermittent Fasting is Prospectively Associated With Higher Body Mass Index, Higher Eating Disorder Psychopathology, and Lower Intuitive Eating in Chinese Adults. *International Journal of Eating Disorders*, 58(1), 225–237. <https://doi.org/10.1002/eat.24322>
- He, S., Wang, J., Zhang, J., & Xu, J. (2021). Intermittent Versus Continuous Energy Restriction for Weight Loss and Metabolic Improvement: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Obesity*, 29(1), 108–115. <https://doi.org/10.1002/oby.23023>
- Herforth, A. W., Wiesmann, D., Martínez-Steele, E., Andrade, G., & Monteiro, C. A. (2020). Diet Quality Questionnaire (DQQ) Indicator Guide. *Current Developments in Nutrition*, 4(12), 1–14.
- Jauziyah, S. S., Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwati Rachma. (2021). Nutrition Knowledge and How To Obtain Food Related To Eating Habits of Diponegoro University Students. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
- Li, C., Xing, C., Zhang, J., Zhao, H., Shi, W., & He, B. (2021). Eight-hour time-restricted feeding improves endocrine and metabolic profiles in women with anovulatory polycystic ovary syndrome. *Journal of Translational Medicine*, 19(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12967-021-02817-2>
- Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2017). Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*, 39, 46–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>
- Mayra, S. T., Chondropoulos, K., De Leon, A., Kravat, N., & Johnston, C. S. (2022). The feasibility and preliminary efficacy of early time-restricted eating on diet quality in college students: A randomized study. *Obesity Research and Clinical Practice*, 16(5), 413–420. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2022.08.009>
- Parr, E. B., Devlin, B. L., Lim, K. H. C., Moresi, L. N. Z., Geils, C., Brennan, L., & Hawley, J. A. (2020). Time-Restricted Eating as a Nutrition Strategy for Individuals with Type 2 Diabetes: A Feasibility Study. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 11). <https://doi.org/10.3390/nu12113228>
- Power, D., Jones, A., Keyworth, C., Dhir, P., Griffiths, A., Shepherd, K., Smith, J., Traviss-Turner, G., Matu, J., & Ells, L. (2025). Emotional Eating Interventions for Adults Living With Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Behaviour Change Techniques. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 38(1). <https://doi.org/10.1111/jhn.13410>
- Qianying, M., Yang, C., Wu, R., Wu, M., Liu, W., Dai, Z., & Li, Y. (2021). *How Experiences Affect Psychological Responses During Supervised Fasting: A Preliminary Study*. 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651760>
- Salgin, B., Marcovecchio, M. L., Humphreys, S. M., Hill, N., Chassin, L. J., Lunn, D. J., Hovorka, R., & Dunger, D. B. (2009). Effects of prolonged fasting and sustained lipolysis on insulin secretion and insulin sensitivity in normal subjects. *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism*, 296(3), 454–461. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.90613.2008>
- Smaira, F. I., Mazzolani, B. C., Esteves, G. P., André, H. C. S., Amarante, M. C., Castanho, D. F., Campos, K. J. de, Benatti, F. B., Pinto, A. J., Roschel, H., Gualano, B., & Nicoletti, C. F. (2021). Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated With Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Nutrition*, 8(May), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.672372>
- Song, D. K., & Kim, Y. W. (2023). Beneficial effects of intermittent fasting: a narrative review. *Journal of Yeungnam Medical Science*, 40(1), 4–11. <https://doi.org/10.12701/jyms.2022.00010>
- Steinmo, S., Falvey, L., Ashton, C., Chow, L., Patel, D., Kwan, J., McGowan, B., & Brown, A. (2025). Impact of a digitally enabled, time-restricted eating weight management program, the Roczen program, on eating behaviors, depression symptoms and health related quality of life. *Eating Behaviors*, 58(June), 102007. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2025.102007>
- Tahreem, A., Rakha, A., Rabail, R., Nazir, A., Socol, C. T., Maerescu, C. M., & Aadil, R. M. (2022).

- Fad Diets: Facts and Fiction. *Frontiers in Nutrition*, 9(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922>
- Termannsen, A., Varming, A., van Elst, C., Bjerre, N., Nørgaard, O., Hempler, N. F., Færch, K., & Quist, J. S. (2023). Feasibility of time-restricted eating in individuals with overweight, obesity, prediabetes, or type 2 diabetes: A systematic scoping review. *Obesity*, 31(6), 1463–1485. <https://doi.org/10.1002/oby.23743>
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan gangguan emosional dengan perilaku makan 1283. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1282–1289.
- Vasim, I., Majeed, C. N., & DeBoer, M. D. (2022). Intermittent Fasting and Metabolic Health. *Nutrients*, 14(3), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu14030631>
- Vizthum, D., Katz, S. E., & Pacanowski, C. R. (2023). The impact of time restricted eating on appetite and disordered eating in adults: A mixed methods systematic review. *Appetite*, 183(June 2022), 106452. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106452>
- Wang, Y., & Wu, R. (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/5653739>
- Welton, S., Minty, R., O'Driscoll, T., Willms, H., Poirier, D., Madden, S., & Kelly, L. (2020). Intermittent fasting and weight loss Systematic review | Jeûne intermittente et perte de poids Revue systématique. *Canadian Family Physician*, 66(2), 117–125.
- WHO. (2018). Healthy diets: Fact sheet. *World Health Organisation, FACT SHEET*(394), 1–6. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- Yoga, W. A., Defi, R. S., Kedokteran, F., & Katolik, U. (2025). *Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata*. 7(2), 98–107.