



Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 1 Jember

The Relationship between Emotional Eating and Nutritional Status Among Adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Jember

Aisah Humayroh¹, Zuhrotul Eka Yulis², Ely Rahmatika Nugrahani³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember

*Corresponding Author: E-mail: aisahumayy@gmail.com¹, zuhrotulekayulis@unmuhjember.ac.id², elyrahmatikanugrahani@unmuhjember.ac.id³

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 25 Mar, 2026

Revised: 15 Apr, 2026

Accepted: 17 May, 2026

Kata Kunci:

Emotional Eating, Remaja, Status Gizi

Keywords:

Emotional Eating, Adolescents, Nutritional Status

DOI: [10.56338/jks.v9i5.10937](https://doi.org/10.56338/jks.v9i5.10937)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan emosional yang dapat memengaruhi perilaku makan salah satunya adalah *emotional eating*, dimana perilaku ini dapat mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan penelitian yakni mengidentifikasi hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 84 responden di SMP Muhammadiyah 1 Jember dan menggunakan teknik sampling *simple random sampling*. Data *emotional eating* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), dan status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai dengan SOP. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat karakteristik responden dan bivariat untuk melihat hubungan antar variabel, kekuatan, serta arah dengan menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki *emotional eating* kategori tinggi (50,0%). Status gizi responden sebagian besar overweight (40,5%). Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,001 (< 0,05) dengan koefisien korelasi $r = 0,655$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan kuat dan arah positif antara *emotional eating* dan status gizi. Semakin tinggi tingkat *emotional eating* maka semakin tinggi kecenderungan peningkatan status gizi lebih.

ABSTRACT

Adolescence is a period that is vulnerable to emotional changes which can influence eating behavior, one of which is emotional eating. This behavior can affect adolescents' nutritional status. The purpose of this study was to identify the relationship between emotional eating and nutritional status among adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Jember. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 84 respondents at SMP

Muhammadiyah 1 Jember, selected using a simple random sampling technique. Emotional eating data were collected using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI) according to standard operating procedures. Data analysis was conducted using univariate analysis to describe respondent characteristics and bivariate analysis to examine the relationship, strength, and direction between variables using the Spearman Rho test. The results showed that the majority of respondents had a high level of emotional eating (50.0%). Most respondents were classified as overweight (40.5%). Statistical analysis showed a p-value of 0.001 (< 0.05) with a correlation coefficient (r) of 0.655, indicating a significant relationship with strong strength and a positive direction between emotional eating and nutritional status. The higher the level of emotional eating, the greater the tendency for increased nutritional status (overweight).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi status gizi lebih pada remaja di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat, sementara masalah gizi kurang masih kerap ditemukan (Rahmawati *et al.*, 2025), sehingga menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi pada kelompok usia remaja. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena status gizi yang tidak seimbang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Pada periode remaja ketidakstabilan emosi menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan. Salah satu bentuk perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional adalah *emotional eating*.

Emotional eating yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, sedih, atau bosan, bukan karena rasa lapar fisiologis (Limbers and Summers, 2021). Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan mengonsumsi makanan secara berlebihan saat mengalami emosi tertentu dimana seseorang menjadikan makanan sebagai cara untuk menenangkan diri dari perasaan negatif (Fayasari and Lestari, 2022). Perilaku *emotional eating* pada remaja menjadi perhatian karena dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi. Remaja yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak sebagai bentuk pelampiasan, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya kondisi emosional tertentu juga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan yang berujung pada status gizi kurang (Irzanti, Husodo and Kusumawati, 2023).

Status gizi merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan remaja yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan status gizi pada masa remaja tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan kesehatan mental (Kocak and Cagatay, 2024). Oleh karena itu faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, termasuk perilaku makan yang dipicu oleh emosi perlu mendapatkan perhatian khusus. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja, dimana peningkatan perilaku *emotional eating* cenderung diikuti dengan peningkatan indeks massa tubuh. Namun hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada karakteristik responden, lingkungan, serta faktor lain seperti aktivitas fisik dan kondisi sosial ekonomi (Leppanen *et al.*, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *emotional eating* dan status gizi masih perlu diteliti lebih lanjut khususnya pada populasi remaja di tingkat sekolah menengah pertama. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan khususnya dalam upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan perilaku makan serta menjaga keseimbangan status gizi pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Jember Maret 2026 dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 responden didapatkan dari perhitungan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* melalui teknik undian (*lottery*), sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur *emotional eating* yakni *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran antropometri untuk pengukuran status gizi. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai $>0,7$ yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital sedangkan tinggi badan diukur menggunakan *stature* meter atau *microtoise*. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut standar WHO dan dikategorikan menjadi *underweight*, *normal*, *overweight*, dan *obesitas*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat *emotional eating*, dan status gizi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi menggunakan *Uji Spearman Rho* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, menjaga kerahasiaan data, serta memperoleh persetujuan (*informed consent*) sebelum pengambilan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13 Tahun	19	22,6%
14 Tahun	20	23,8%
15 Tahun	29	34,5%
16 Tahun	13	15,5%
17 Tahun	3	3,6%
Total	84	100%

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun sebanyak 29 siswa dengan persentase 34,5%. Hal ini menunjukkan bahwa usia tertinggi responden dalam penelitian ini yakni usia 15 tahun

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	46	54,8%
Laki-laki	38	45,2%
Total	84	100%

Berdasarkan tabel tersebut sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 siswa dengan persentase 54,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan

Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas 7	24	28,6%
Kelas 8	30	35,7%
Kelas 9	30	35,7%
Total	84	100%

Berdasarkan tabel tersebut responden paling banyak berasal dari kelas 8 dan kelas 9 masing-masing sebanyak 30 siswa dengan persentase 35,7%.

Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua/Wali

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua/Wali di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Pekerjaan Orang Tua/Wali	Frekuensi	Persentase (%)
PNS / TNI / Polri	12	14,3%
Wirausaha / Pedagang	29	34,5%
Pegawai Swasta	24	28,6%
Petani / Nelayan / Buruh	14	16,7%
Tidak Bekerja	5	6,0%
Total	84	100%

Sebagian besar pekerjaan orang tua/wali responden adalah wirausaha/pedagang sebanyak 29 orang dengan persentase 34,5%. Hal ini menerangkan bahwa mayoritas latar belakang ekonomi responden berasal dari sektor usaha mandiri yakni dengan wirausaha atau pedagang.

Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Aktivitas Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	17	20, 2%
Jarang	64	76, 2%
Tidak Pernah	3	3, 6%
Total	84	100%

Dari tabel tersebut didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga kadang-kadang yaitu sebanyak 64 siswa dengan persentase 76,2%

Data Khusus

Distribusi *Emotional Eating* Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember

Tabel 5. Distribusi *Emotional Eating* Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

<i>Emotional Eating</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	10	11,9 %
Sedang	32	38, 1%
Tinggi	42	50,0 %
Total	84	100%

Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 42 responden dengan persentase 50,0% hasil menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember memiliki kecenderungan *emotional eating* yang tinggi.

Distribusi Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember

Tabel 6. Distribusi Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Underweight	15	17, 9%
Normal	32	38, 1%
Overweight	34	40, 5%
Obesitas	3	3,6 %
Total	84	100%

Berdasarkan distribusi status gizi didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori overweight yaitu sebanyak 34 responden dengan persentase 40,5%.

Hubungan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember

Tabel 7. Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden)

<i>Emotional Eating</i>	Status Gizi				Total
	Under weight	Normal	Over weight	Obesitas	
Rendah	8 9,5%	2 2,4%	0 0,0%	0 0,0%	10 11,9%
Sedang	5 6,0%	21 25,0%	6 7,1%	0 0,0%	32 38,1%
Tinggi	2 2,4%	9 10,7%	28 33,3%	3 3,6%	42 50,0%
Total	15 17,9%	32 38,1%	34 40,5%	3 3,6%	84 100%

Pada kategori *emotional eating* tinggi terdapat 42 responden persentase 50,0%. Distribusi status gizi pada kelompok *emotional eating* tinggi ini didominasi oleh responden dengan status gizi overweight sebanyak 28 siswa (33,3%), diikuti oleh status gizi normal sebanyak 9 siswa (10,7%). Selain itu terdapat 3 siswa (3,6%) yang mengalami obesitas dan 2 siswa (2,4%) dengan status gizi underweight. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan tingkat *emotional eating* tinggi cenderung memiliki status gizi lebih khususnya overweight.

Tabel 8. Hasil Uji Spearman Rho Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember

	<i>Emotional Eating</i>	Status Gizi
<i>Emotional Eating</i>	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.
	N	84
Status Gizi	Correlation Coefficient	0.655
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	84

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.001 ($<0,05$) dengan demikian hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Koefisien korelasi $r = 0,655$ yakni

terdapat hubungan yang kuat antara *emotional eating* dan status gizi dengan arah hubungan positif menunjukkan bahwa peningkatan *emotional eating* cenderung diikuti dengan status gizi lebih.

PEMBAHASAN

Hubungan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional eating* yang dialami responden maka semakin besar kecenderungan terjadinya peningkatan status gizi seperti overweight. Hal ini juga didukung oleh hasil kuesioner dimana pada nomor soal 1, 2, 4, dan 13 sebagian besar responden menjawab sering, yang menunjukkan bahwa perilaku makan sebagai respons terhadap kondisi emosional cukup sering terjadi pada responden. Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketika remaja mengalami kondisi emosional seperti stres, bosan, cemas, atau kesepian, mereka cenderung menjadikan makan sebagai bentuk pelampiasan. Pada kondisi tersebut makan dilakukan bukan karena rasa lapar, melainkan sebagai respons terhadap perasaan yang dirasakan (Smith, K. E., *et al.* 2023).

Perilaku *emotional eating* yang tinggi menyebabkan remaja makan bukan karena rasa lapar fisiologis melainkan karena dorongan emosional. Hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi dan jumlah makan terjadi makan berlebih (Kontinen, H., *et al.* 2021). Aktivitas fisik dan status sosial ekonomi keluarga turut memengaruhi kondisi tersebut. Dalam penelitian didapatkan dari hasil wawancara bahwa pekerjaan orang tua/wali sebagian besar bergerak pada sektor usaha atau pedagang yang dapat mendorong mudahnya akses terhadap makanan. Shrestha, L. K., *et al.* (2023) mengatakan aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi yang masuk tidak diimbangi dengan pengeluaran energi, sedangkan lingkungan keluarga dengan kemudahan akses makanan dapat mendukung terjadinya makan berlebih. Akibatnya terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh. Energi yang berlebih akan disimpan dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan hingga menjadi overweight atau obesitas.

Dengan demikian semakin tinggi *emotional eating* maka semakin besar kecenderungan remaja mengalami status gizi lebih. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh Zoromba *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa *emotional eating* dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Individu yang mengalami *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebih sebagai respon terhadap emosi sehingga berdampak pada peningkatan berat badan.

Dominasi responden perempuan memungkinkan adanya kecenderungan peningkatan status gizi yang dapat dijelaskan melalui cara perempuan dalam merespons kondisi emosional. Perempuan cenderung lebih menggunakan makan sebagai bentuk coping terhadap stres, kebosanan, maupun kesepian dibandingkan laki-laki. Ketika menghadapi kondisi emosional tersebut, makanan sering dijadikan sebagai pelampiasan untuk memberikan rasa nyaman sementara (Yang, Y., Liu, Q., & Yue, F. 2024). Didapatkan sebagian responden menjawab sering pada pertanyaan memilih makan saat merasakan stress, oleh karena itu tingginya jumlah responden perempuan dalam penelitian ini turut memperkuat temuan bahwa perilaku *emotional eating* berhubungan dengan peningkatan status gizi khususnya pada kelompok remaja perempuan.

Meskipun sebagian besar responden dengan *emotional eating* tinggi cenderung memiliki status gizi lebih, namun pada penelitian ini masih ditemukan responden dengan *emotional eating* tinggi yang memiliki status gizi underweight dan normal, kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Limbers, C. A., & Summers, E. (2021) yang menyatakan bahwa *emotional eating* tidak selalu terjadi peningkatan berat badan berlebih pada semua individu. Beberapa faktor dapat memengaruhi kondisi tersebut menurut (Vasileiou, V., & Abbott, S. 2023) yakni status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, sehingga individu yang tetap memiliki pengeluaran energi yang cukup dapat mempertahankan status gizi normal meskipun memiliki kecenderungan *emotional eating*. Selain itu perbedaan metabolisme tubuh pada setiap individu juga memengaruhi bagaimana tubuh menyimpan atau menggunakan energi, dengan demikian terdapat pada perbedaan karakteristik tubuh setiap individu. *Emotional eating* tidak hanya terjadi pada individu dengan overweight, tetapi juga pada individu dengan berat badan normal. Bahkan sebagian individu tetap mampu mempertahankan berat badan karena

melakukan pengaturan terhadap perilaku makan atau aktivitas tertentu (Frayn, Livshits and Knauper, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *emotional eating* dan status gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi emosional seperti stres, bosan, cemas, dan kesepian yang mendorong perilaku makan sebagai bentuk coping. Selain itu aktivitas fisik yang dilakukan responden dan kemudahan akses terhadap makanan yang dipengaruhi oleh ekonomi keluarga, dan dominasi jenis kelamin perempuan, serta perbedaan karakteristik individu seperti metabolisme tubuh juga turut berperan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember memiliki tingkat *emotional eating* dalam kategori tinggi. Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember memiliki status gizi dalam kategori overweight. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Fayasari, A. and Lestari, P.W. (2022) “Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 Stress and depression are related to emotional eating and mindful eating in students during the Covid-19 Pandemic Abstrak Pendahuluan Metode,” *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), pp. 127–135.
- Frayn, M., Livshits, S. and Knäuper, B. (2021) “Emotional eating and weight regulation : a qualitative study of compensatory behaviors and concerns,” pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>
- Limbers, C.A. and Summers, E. (2021) “Emotional eating and weight status in adolescents: A systematic review,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030991>.
- Rahmawati, A.F. *et al.* (2025) “Correlation of Emotional Eating and Nutritional Status Among Adolescents in Surabaya,” *Media Gizi Indonesia*, 20(2), pp. 185–190. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v20i2.185-190>.
- Irzanti, A.F., Husodo, B.T. and Kusumawati, A. (2023) “Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), pp. 365–372. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>.
- Koçak, Z. and Çağatay, S.E. (2024) “Childhood traumas and emotional eating: The mediating role of self-esteem, and emotion dysregulation,” *Current Psychology*, 43(25), pp. 21783–21791. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05953-2>.
- Kontinen, H., *et al.* (2021). Emotional eating and body mass index: The role of psychological factors. *Appetite*, 105224. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105224>.
- Leppanen, J. *et al.* (2022) “The Role of Emotion Regulation in Eating Disorders: A Network Meta-Analysis Approach,” *Frontiers in Psychiatry*, 13(February). Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.793094>.
- Smith, K. E., *et al.* (2023). Emotional eating and weight outcomes: The role of mediating factors. *Eating Behaviors*, 101717. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101717>
- Shrestha, L. K., Wei, Z., Subramaniam, G., Shrestha, R. G., Singh, R., Sathish, M., Ma, R., Hill, J. P., Nakamura, J., & Ariga, K. (2023). Nanoporous Hollow Carbon Spheres Derived from Fullerene Assembly as Electrode Materials for High-Performance Supercapacitors. *Nanomaterials (Basel, Switzerland)*, 13(5), 946. <https://doi.org/10.3390/nano13050946>

-
- Vasileiou, V., & Abbott, S. (2023). Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*, 36(5), 1922–1930. <https://doi.org/10.1111/jhn.13176>
- Yang, Y., Liu, Q., & Yue, F. (2024). Glycemic Response in Nonhuman Primates Fed Gluten-Free Rice Cakes Enriched with Soy, Pea, or Rice Protein and Its Correlation with Nutrient Composition. *Nutrients*, 16(2), 234. <https://doi.org/10.3390/nu16020234>
- Zoromba, M. *et al.* (2022) “Emotional Eating, Social Anxiety and Depression among Normal-weight and Obese Adolescents: A Comparative Study,” *Tanta Scientific Nursing Journal*, 26(3), pp. 169–180. Available at: <https://doi.org/10.21608/tsnj.2022.254418>.