



Tinjauan Naratif tentang Keterkaitan Religiusitas, *Self-Regulation*, *Emotional Eating*, dan Status Gizi Lebih

Moga Talitha Rarez^{1*}, Narila Mutia Nasir¹

¹Program Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl. Kertamukti No.5, Pisangan, Ciputat, Banten 15419

*Email: moga.talita@gmail.com

Received: 15 Juni, 2026; Accepted: 07 Juli, 2026

Abstract

Background: Overweight and obesity remain major global public health challenges. Beyond energy imbalance, nutritional status is also influenced by psychological factors, particularly emotional eating and self-regulation. Religiosity has been recognized as a psychological resource that may strengthen emotion regulation and self-regulation; however, the mechanisms linking religiosity, self-regulation, emotional eating, and nutritional status have not been comprehensively synthesized. **Objective:** To synthesize scientific evidence on the relationships among religiosity, self-regulation, emotional eating, and nutritional status and to explain the conceptual mechanisms underlying these associations. **Methods:** A narrative literature review with narrative synthesis was conducted. Literature was searched in Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and SpringerLink. Of 186 identified articles, 17 met the inclusion criteria and were included in the final synthesis. **Results:** Emotional eating increases the risk of overweight and obesity by promoting the consumption of energy-dense foods in response to emotional distress. This process involves activation of the hypothalamic–pituitary–adrenal axis, elevated cortisol levels, stimulation of the reward pathway, and impaired appetite regulation. Self-regulation reduces the adverse effects of emotional eating by improving control over eating impulses. Religiosity further strengthens emotion regulation and self-regulation through the internalization of religious values and practices, thereby reducing the tendency toward emotional eating. **Conclusion:** This review proposes a conceptual model in which religiosity indirectly influences nutritional status by enhancing emotion regulation, self-regulation, and control of emotional eating. These findings contribute to a biopsychosocial-spiritual approach to health promotion and obesity prevention.

Keywords: emotional eating; narrative literature review; nutritional status; religiosity; self-regulation

Abstrak

Latar Belakang: Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global. Selain dipengaruhi oleh ketidakseimbangan energi, perubahan status gizi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti emotional eating dan self-regulation. Religiusitas diduga berperan sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat regulasi emosi dan pengendalian diri, namun mekanisme hubungan antara religiusitas, self-regulation, emotional eating, dan status gizi belum disintesis secara komprehensif. **Tujuan:** Mensintesis bukti ilmiah mengenai keterkaitan religiusitas, self-regulation, emotional eating, dan status gizi serta menjelaskan mekanisme konseptual yang menghubungkan keempat variabel tersebut. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan narrative literature review dengan narrative synthesis. Penelusuran literatur dilakukan pada Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan SpringerLink. Sebanyak 186 artikel diidentifikasi, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 17 artikel yang

disintesis. **Hasil:** Emotional eating meningkatkan risiko overweight dan obesitas melalui konsumsi makanan tinggi energi sebagai respons terhadap tekanan emosional. Mekanisme tersebut melibatkan aktivasi hypothalamic–pituitary–adrenal axis, peningkatan kadar kortisol, aktivasi reward pathway, serta gangguan regulasi nafsu makan. Self-regulation berperan dalam mengendalikan impuls makan dan mengurangi dampak emotional eating terhadap status gizi. Religiusitas memperkuat regulasi emosi dan self-regulation melalui internalisasi nilai serta praktik keagamaan sehingga berpotensi menurunkan kecenderungan emotional eating. **Simpulan:** Kajian ini mengusulkan model konseptual bahwa religiusitas memengaruhi status gizi secara tidak langsung melalui penguatan regulasi emosi, self-regulation, dan pengendalian emotional eating. Model ini memperkaya pendekatan biopsikososial-spiritual dalam promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi.

Kata kunci: *emotional eating*; *narrative literature review*; religiusitas; *self-regulation*; status gizi lebih

DOI: <https://doi.org/10.15408/jrph.v8i1.52158>

Pendahuluan

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat karena mencerminkan kondisi kesehatan individu yang dipengaruhi oleh faktor biologis, perilaku, sosial, dan lingkungan. Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi overweight dan obesitas terus meningkat secara global dan menjadi salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari satu miliar penduduk dunia hidup dengan obesitas, sedangkan lebih dari 2,5 miliar orang dewasa mengalami *overweight*. Kondisi tersebut meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik, sehingga menjadi penyebab utama meningkatnya morbiditas dan mortalitas di berbagai negara (1).

Perkembangan penelitian dalam bidang perilaku kesehatan menunjukkan bahwa perubahan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh faktor psikologis yang memengaruhi perilaku makan individu. Salah satu faktor yang mendapat perhatian adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional dibandingkan kebutuhan fisiologis tubuh (2). Perilaku ini umumnya muncul ketika individu mengalami stres, kecemasan, kesepian, kelelahan, atau tekanan psikologis lainnya sehingga makanan digunakan sebagai mekanisme *coping* untuk memperoleh kenyamanan emosional sementara (2). Emotional eating merupakan perilaku yang relatif sering ditemukan pada populasi dewasa. Kajian Kontinen menunjukkan bahwa sekitar 38% orang dewasa melaporkan melakukan *emotional eating* dalam satu bulan terakhir dan hampir separuh di antaranya mengalami perilaku tersebut sedikitnya satu kali setiap minggu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa emotional eating merupakan perilaku yang umum terjadi dan berpotensi berkontribusi terhadap meningkatnya masalah gizi apabila berlangsung secara berulang (2).

Emotional eating telah dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam jangka panjang. Kajian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami *overweight* dan obesitas dibandingkan individu yang mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif (2). Selain itu, *emotional eating* juga berhubungan dengan depresi, kecemasan, stres, serta pola makan yang tidak sehat sehingga menjadi salah satu faktor perilaku yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi overweight dan obesitas (1).

Salah satu faktor yang diperkirakan berperan penting adalah *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai (4). Melihat konteks perilaku makan,

regulasi diri memungkinkan individu membedakan rasa lapar fisiologis dengan dorongan makan yang muncul akibat tekanan emosional (5). Individu dengan kemampuan *self-regulation* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls makan, mempertahankan pola makan sehat, dan mengelola berat badan secara lebih efektif dibandingkan individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah (6)(7). Selain itu, kemampuan *self-control* yang baik juga berhubungan dengan pilihan makanan yang lebih sehat dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (8).

Keterkaitan antara *emotional eating* dan *self-regulation* menjadi semakin relevan secara umum pada individu dewasa. Lingkungan kerja modern ditandai oleh tingginya tuntutan produktivitas, tekanan pekerjaan, aktivitas sedentari, serta keterbatasan waktu untuk menjalani gaya hidup sehat. Kombinasi faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan stres psikologis sekaligus memperbesar peluang munculnya *emotional eating*. Berdasarkan kondisi tersebut, kemampuan *self-regulation* menjadi sumber daya psikologis yang penting untuk membantu individu mengendalikan perilaku makan dan mempertahankan status gizi yang optimal (4)(5).

Meskipun hubungan antara *emotional eating*, *self-regulation*, dan status gizi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antarvariabel tersebut. Kajian yang mengintegrasikan dimensi religiusitas sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi regulasi diri, regulasi emosi, dan perilaku makan masih relatif terbatas. Padahal, religiusitas diketahui berhubungan dengan kemampuan pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta pembentukan perilaku kesehatan yang lebih adaptif (9)(10). Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis dibandingkan individu dengan tingkat religiusitas yang lebih rendah (15). Selain itu, religiusitas juga berkontribusi terhadap pembentukan perilaku kesehatan melalui peningkatan kemampuan *self-regulation*, sehingga individu lebih mampu mempertahankan perilaku yang konsisten dengan tujuan kesehatan jangka panjang (16).

Beberapa kajian literatur sebelumnya telah membahas hubungan antara *emotional eating* dengan *overweight* dan obesitas, serta peran *self-regulation* dalam perilaku makan. Kontinen (2) menyoroti *emotional eating* sebagai mekanisme perilaku yang berkontribusi terhadap perkembangan obesitas, sedangkan Dakanalis et al. (1) merangkum bukti mengenai hubungan *emotional eating* dengan *overweight*, depresi, kecemasan, stres, dan pola makan. McCullough dan Willoughby (9) juga menjelaskan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap penguatan *self-regulation* melalui internalisasi nilai dan pengendalian diri. Namun, berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan dalam kajian ini, belum ditemukan *narrative literature review* yang secara komprehensif mengintegrasikan religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi ke dalam satu kerangka konseptual.

Berdasarkan perspektif Islam, kemampuan mengendalikan dorongan dan perilaku tercermin dalam konsep *mujahadah an-nafs*, yaitu upaya individu untuk mengendalikan hawa nafsu dan kecenderungan perilaku yang dapat merugikan dirinya. Konsep tersebut memiliki kesesuaian dengan teori *self-regulation* dalam psikologi modern yang menekankan kemampuan individu untuk mengontrol impuls, mengelola emosi, dan mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan jangka panjang (9). Selain itu, prinsip halal dan tayyib mengajarkan pentingnya memilih makanan yang baik, aman, dan bermanfaat bagi kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab individu terhadap tubuh yang dimilikinya (11). Praktik puasa juga dapat dipahami sebagai bentuk latihan pengendalian diri yang membantu individu mengelola dorongan biologis dan emosional sehingga berpotensi memperkuat kemampuan *self-regulation* (13). Perspektif ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai

sumber regulasi emosi dan perilaku yang memengaruhi cara individu merespons stres, mengambil keputusan, dan mengendalikan berbagai bentuk perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan (17). Integrasi perspektif keislaman dalam kajian ini dipandang relevan karena Indonesia merupakan negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia sehingga nilai-nilai religius yang berkaitan dengan pengendalian diri, moderasi konsumsi, dan tanggung jawab menjaga kesehatan berpotensi menjadi pendekatan yang sesuai secara budaya dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan. Selain memiliki relevansi pada konteks Indonesia, kajian ini juga memiliki implikasi global mengingat *overweight*, obesitas, dan emotional eating merupakan permasalahan yang terus meningkat di berbagai negara.

Selain keterbatasan jumlah penelitian yang mengintegrasikan keempat variabel tersebut, mekanisme konseptual yang menjelaskan bagaimana religiusitas dapat memengaruhi status gizi melalui regulasi emosi, *self-regulation*, dan *emotional eating* juga belum dijelaskan secara komprehensif. Sebagian besar penelitian masih mengevaluasi hubungan antarvariabel secara parsial sehingga belum memberikan gambaran utuh mengenai jalur perilaku yang mendasari perubahan status gizi.

Berdasarkan uraian tersebut, religiusitas dapat dipahami tidak hanya sebagai dimensi spiritual, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi melalui penguatan regulasi emosi dan *self-regulation*. Namun demikian, mekanisme konseptual yang menjelaskan hubungan antara religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi masih belum dipahami secara komprehensif karena sebagian besar penelitian mengevaluasi hubungan antarvariabel secara terpisah.

Oleh karena itu, sintesis literatur ini penting dilakukan untuk mengintegrasikan berbagai temuan empiris ke dalam suatu kerangka konseptual yang lebih utuh sehingga dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi promosi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku makan, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan religiusitas sebagai faktor pendukung perubahan perilaku kesehatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode narrative literature review dengan pendekatan narrative synthesis untuk mengintegrasikan bukti ilmiah mengenai religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan penelitian yang memiliki karakteristik metodologi maupun populasi yang beragam sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan konseptual antarvariabel.

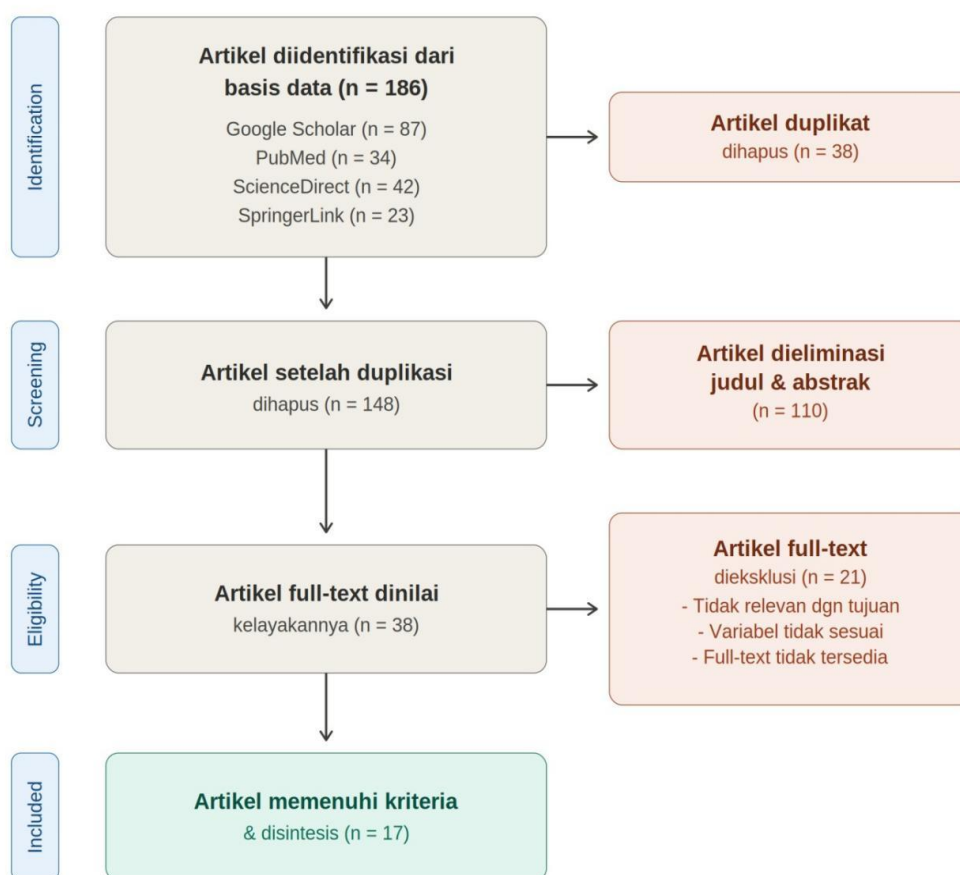
Penelusuran literatur dilakukan pada bulan Juni 2026 melalui empat basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan SpringerLink. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci "*emotional eating*", "*self-regulation*", "*nutritional status*", "*obesity*", "*body mass index*", "*eating behavior*", "*religiosity*", "*religious behavior*", dan "*emotion regulation*" dengan memanfaatkan operator Boolean AND dan OR yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data.

Hasil penelusuran awal memperoleh 186 artikel, terdiri atas Google Scholar (n = 87), PubMed (n = 34), ScienceDirect (n = 42), dan SpringerLink (n = 23). Selanjutnya dilakukan proses identifikasi dan penghapusan artikel duplikat sebanyak 38 artikel, sehingga diperoleh 148 artikel untuk tahap penyaringan. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap melalui penyaringan judul dan abstrak (title and abstract screening), kemudian dilanjutkan dengan penelaahan artikel secara penuh (full-text review). Alur identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan pemilihan artikel disajikan dalam diagram alur PRISMA.

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian asli (original article) maupun artikel tinjauan (review

article) yang tersedia dalam bentuk *full-text*, diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau Inggris pada periode 2016–2026, membahas satu atau lebih variabel penelitian (religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi), serta memiliki relevansi dengan tujuan kajian. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel duplikat, artikel yang tidak tersedia dalam bentuk *full-text*, editorial, prosiding, komentar, surat kepada editor, maupun artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian. Pada tahap penyaringan, 110 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga 38 artikel menjalani proses *full-text review*. Selanjutnya dilakukan *quality assessment* secara deskriptif terhadap artikel yang memenuhi syarat dengan mempertimbangkan kesesuaian tujuan penelitian, kualitas metodologi, karakteristik sampel, relevansi variabel yang diteliti, serta kelengkapan pelaporan hasil penelitian. Berdasarkan proses tersebut, sebanyak 17 artikel dinilai memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam proses sintesis.

Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, desain penelitian, karakteristik sampel, variabel yang diteliti, serta temuan utama yang relevan dengan tujuan kajian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan *narrative synthesis*, yaitu dengan mengelompokkan dan mengintegrasikan temuan berdasarkan tema-tema utama yang meliputi (1) hubungan religiusitas dengan *self-regulation*, (2) hubungan *self-regulation* dengan *emotional eating*, (3) hubungan *emotional eating* dengan status gizi, serta (4) mekanisme konseptual yang menghubungkan religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi. Proses sintesis dilakukan melalui perbandingan, interpretasi, dan integrasi hasil penelitian untuk membangun pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai keterkaitan antarvariabel. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dinilai berdasarkan relevansi terhadap tujuan kajian, kualitas metodologi, karakteristik sampel, kesesuaian variabel yang diteliti, serta kelengkapan pelaporan hasil penelitian.



Gambar 1. Diagram alur seleksi literatur menggunakan metode PRISMA

Hasil

Sebanyak 17 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan disintesis dalam narrative literature review ini. Karakteristik artikel yang disintesis meliputi negara asal penelitian, desain penelitian, karakteristik populasi, variabel yang diteliti, serta temuan utama yang relevan dengan tujuan kajian. Ringkasan karakteristik artikel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terdahulu

No	Penulis (Tahun)	Negara	Desain	Populasi	Variabel	Temuan Utama
1	Dakanalis et al. (2023)	Multi-country	Review	Dewasa	<i>Emotional eating, overweight, obesity</i>	<i>Emotional eating</i> berkaitan dengan <i>overweight/obesitas</i> , depresi, kecemasan, stres, dan pola makan.
2	Konttinen (2020)	Finlandia	Review	Dewasa	<i>Emotional eating, obesity</i>	<i>Emotional eating</i> berperan pada perkembangan obesitas melalui mekanisme psikologis.
3	Reichenberger et al. (2020)	Jerman	Review	Dewasa & pasien ED	<i>Emotional eating</i>	<i>Emotional eating</i> dipengaruhi regulasi emosi.
4	Elran-Barak et al. (2021)	Israel	Cross-sectional	Dewasa	<i>Emotional eating, self-regulation</i>	<i>Self-regulation</i> rendah berhubungan dengan <i>Emotional eating</i> .
5	Guzek et al. (2022)	Polandia	Review	Dewasa	<i>Self-regulation</i>	Regulasi diri mendukung perilaku makan sehat.
6	Kliemann et al. (2016)	UK	Instrument development	Dewasa	<i>Self-regulation</i>	Mengembangkan kuesioner SREBQ.
7	Jeune et al. (2024)	Kanada	Observasional	Dewasa	<i>Self-regulation, weight</i>	Perilaku makan memediasi manajemen berat badan.
8	Sleboda et al. (2025)	Swiss	Observasional	Dewasa	<i>Self-control</i>	<i>Self-control</i> mendukung pilihan makanan sehat.
9	McCullough & Willoughby (2009)	USA	Review	Umum	<i>Religion, self-regulation</i>	Religiusitas memperkuat <i>self-regulation</i> .
10	Koenig (2012)	USA	Review	Umum	<i>Religion, health</i>	Religiusitas berkaitan dengan perilaku kesehatan.
11	Astiwarana (2025)	Indonesia	Conceptual	Umum	<i>Halalan tayyiban</i>	Nilai Islam mendukung perilaku sehat.
12	Braden & Musher-Eizenman (2025)	USA	Review	Dewasa	<i>Emotional eating, obesitas</i>	Pembaruan bukti <i>Emotional eating</i> dan obesitas.
13	Fauziyah (2021)	Indonesia	Cross-sectional	Santri	Puasa, <i>self-control</i>	Puasa meningkatkan pengendalian diri.
14	Frayn & Knäuper (2018)	Kanada	Review	Dewasa	<i>Emotional eating, berat badan</i>	<i>Emotional eating</i> berkaitan dengan peningkatan berat badan.
15	Brandão et al. (2025)	Multi-country	Systematic review	Umum	<i>Religion, emotion regulation</i>	Religiusitas mendukung regulasi emosi.
16	Pfeiffer et al. (2018)	USA	CBPR	Komunitas	<i>Religious behavior</i>	Perilaku religius mendukung <i>self-management</i> kesehatan.

No	Penulis (Tahun)	Negara	Desain	Populasi	Variabel	Temuan Utama
17	Ashraf et al. (2023)	Pakistan	Cross-sectional	Mahasiswa Muslim	Religious self-regulation	Religious, self-regulation meningkatkan resiliensi dan pengendalian konflik.

Berdasarkan Tabel 1, artikel yang disintesis berasal dari berbagai negara dengan desain penelitian yang beragam, meliputi cross-sectional, review article, systematic review, instrument development, dan community-based participatory research. Sebagian besar penelitian mengeksplorasi hubungan emotional eating dengan overweight dan obesitas, sedangkan penelitian lainnya membahas peran self-regulation, religiusitas, serta regulasi emosi terhadap perilaku makan dan status gizi. Keberagaman karakteristik artikel tersebut memungkinkan diperolehnya gambaran yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antar variabel yang dikaji.

Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Hasil sintesis menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan salah satu determinan perilaku yang paling konsisten berhubungan dengan perubahan status gizi. Sebagian besar artikel melaporkan bahwa individu yang mengalami *emotional eating* cenderung menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional dibandingkan sebagai respons terhadap rasa lapar fisiologis (2). Kondisi tersebut meningkatkan konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi sehingga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi dan peningkatan indeks massa tubuh (3). Temuan tersebut diperkuat oleh kajian Dakanalis et al. yang menunjukkan bahwa *emotional eating* berkaitan dengan meningkatnya risiko *overweight* dan obesitas, serta sering disertai depresi, kecemasan, stres, dan pola makan yang kurang sehat (1). Selain itu, Frayn dan Knäuper (14) juga melaporkan bahwa individu dengan kecenderungan *emotional eating* memiliki kemungkinan lebih besar mengalami peningkatan berat badan dibandingkan individu dengan kontrol makan yang lebih baik. Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan faktor perilaku yang berkontribusi terhadap perubahan status gizi melalui peningkatan konsumsi makanan padat energi.

Peran *Self-Regulation* terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi

Hasil sintesis menunjukkan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam mengendalikan perilaku makan dan mempertahankan status gizi yang optimal. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu membedakan rasa lapar fisiologis dengan dorongan makan akibat tekanan emosional, mengendalikan impuls makan, serta mempertahankan pola konsumsi yang lebih sehat (4)(6). Selain berhubungan dengan kualitas pola makan, kemampuan *self-regulation* juga dikaitkan dengan keberhasilan dalam mempertahankan berat badan dan menjalankan perilaku hidup sehat secara konsisten (7). Temuan lain menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* yang lebih baik mendukung pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan sehari-hari sehingga membantu menjaga keseimbangan energi tubuh (8).

Lebih lanjut, beberapa artikel mengindikasikan bahwa *self-regulation* berperan sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara *emotional eating* dan status gizi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan makan yang muncul akibat emosi negatif sehingga dampak *emotional eating* terhadap peningkatan berat badan menjadi lebih kecil (7). Dengan demikian, *self-regulation* tidak hanya berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku makan maladaptif, tetapi juga menjadi komponen penting dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi.

Keterkaitan Religiusitas dengan *Self-Regulation* dan Perilaku Kesehatan

Tema lain yang muncul secara konsisten dalam sintesis adalah hubungan antara religiusitas dengan *self-regulation* dan perilaku kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan peningkatan kemampuan pengendalian diri melalui internalisasi nilai, norma, dan tujuan hidup yang memengaruhi proses pengambilan keputusan sehari-hari (9). Selain itu, religiusitas juga dikaitkan dengan perilaku kesehatan yang lebih baik, kemampuan *coping* yang lebih adaptif, serta regulasi emosi yang lebih efektif ketika individu menghadapi tekanan psikologis (10)(15).

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap pembentukan *self-regulation* dan perilaku *health self-management* yang lebih baik (16). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Ashraf et al. (17) yang menunjukkan bahwa *religious self-regulation* berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, meningkatkan resiliensi, serta mengendalikan perilaku ketika menghadapi konflik maupun tekanan psikologis.

Dalam perspektif Islam, praktik puasa dipandang sebagai bentuk latihan pengendalian diri (*riyadhah*) yang membantu individu mengendalikan dorongan biologis maupun emosional (13). Selain itu, prinsip *halalan tayyiban* menekankan pentingnya memilih makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga aman, sehat, dan bermanfaat bagi tubuh (11). Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa religiusitas berpotensi memperkuat regulasi emosi dan *self-regulation*, sehingga membantu individu mengendalikan respons terhadap stres, termasuk dalam pengambilan keputusan terkait perilaku makan dan kesehatan (17).

Pembahasan

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi bukan merupakan hubungan yang berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu mekanisme perilaku yang saling berkaitan. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan status gizi tidak hanya ditentukan oleh keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, tetapi juga dipengaruhi oleh proses psikologis, fisiologis, dan spiritual yang memengaruhi cara individu merespons tekanan emosional. Dengan demikian, status gizi dapat dipahami sebagai luaran dari interaksi berbagai determinan yang bekerja secara simultan, mulai dari regulasi emosi, kemampuan pengendalian diri, perilaku makan, hingga nilai-nilai religius yang dianut individu. Sintesis ini memperluas pemahaman mengenai determinan status gizi dengan mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, perilaku, dan spiritual ke dalam satu kerangka konseptual.

Emotional eating muncul sebagai salah satu jalur perilaku yang menjelaskan bagaimana tekanan emosional dapat memengaruhi perubahan status gizi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres, kecemasan, atau emosi negatif cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme *coping* untuk memperoleh kenyamanan psikologis sementara (1)(3). Makanan dengan kandungan gula, lemak, dan energi yang tinggi lebih sering dipilih karena mampu menghasilkan sensasi menyenangkan melalui aktivasi sistem penghargaan (*reward pathway*) di otak. Akan tetapi, apabila perilaku tersebut berlangsung secara berulang, konsumsi energi akan melebihi kebutuhan tubuh sehingga meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas (14).

Hubungan antara *emotional eating* dan obesitas tidak hanya dapat dijelaskan melalui perubahan perilaku makan, tetapi juga melalui mekanisme neuroendokrin. Ketika individu mengalami stres kronis, terjadi aktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) *axis* yang meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol diketahui dapat meningkatkan nafsu makan, terutama terhadap makanan yang bersifat *highly palatable* seperti makanan tinggi gula dan lemak. Konsumsi makanan tersebut selanjutnya mengaktifasi sistem penghargaan melalui pelepasan dopamin sehingga menghasilkan rasa nyaman sementara (*hedonic eating*). Aktivasi *reward pathway* yang

berulang memperkuat kecenderungan individu untuk menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional. Selain itu, stres kronis juga berpotensi mengganggu regulasi hormon leptin dan ghrelin yang berperan dalam pengaturan rasa kenyang dan lapar, sehingga kontrol terhadap asupan makanan menjadi semakin sulit. Interaksi antara peningkatan kortisol, aktivasi sistem penghargaan, serta gangguan regulasi nafsu makan tersebut memberikan penjelasan fisiologis mengenai bagaimana *emotional eating* dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko *overweight* dan obesitas.

Meskipun demikian, hasil sintesis menunjukkan bahwa hubungan antara *emotional eating* dan status gizi tidak selalu bersifat linear. Tidak semua individu yang memiliki kecenderungan *emotional eating* mengalami peningkatan berat badan ataupun obesitas. Variasi temuan tersebut mengindikasikan adanya faktor lain yang memengaruhi kekuatan hubungan tersebut, salah satunya adalah kemampuan *self-regulation*. Dalam konteks ini, *self-regulation* berperan sebagai mekanisme psikologis yang menentukan bagaimana individu mengelola dorongan makan yang muncul akibat tekanan emosional. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu membedakan rasa lapar fisiologis dari dorongan makan emosional, mengendalikan *impuls*, memilih jenis makanan yang lebih sehat, serta mempertahankan keseimbangan energi dalam jangka panjang (4)(8). Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-regulation* meningkatkan kemungkinan individu menerjemahkan tekanan emosional menjadi perilaku makan berlebih sehingga memperbesar risiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa *self-regulation* merupakan mekanisme mediasi yang menjelaskan bagaimana *emotional eating* berpengaruh terhadap status gizi.

Berdasarkan konteks kesehatan masyarakat, temuan tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan *overweight* dan obesitas tidak cukup hanya berfokus pada edukasi gizi maupun peningkatan aktivitas fisik. Pengetahuan mengenai makanan sehat belum tentu menghasilkan perubahan perilaku apabila individu belum memiliki kemampuan mengelola stres, mengendalikan impuls, serta mempertahankan perilaku sehat secara konsisten. Oleh karena itu, penguatan *self-regulation*, keterampilan *coping*, dan regulasi emosi perlu dipertimbangkan sebagai komponen penting dalam program promosi kesehatan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan gizi.

Peran Religiusitas dalam Memperkuat Self-Regulation dan Perilaku Makan

Aspek yang membedakan kajian ini dengan berbagai *literature review* sebelumnya adalah dimasukkannya religiusitas sebagai bagian dari mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi. Hasil sintesis menunjukkan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan atau identitas spiritual, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis (*psychological resource*) yang memengaruhi cara individu mengelola emosi, mengendalikan *impuls*, dan mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan (9)(10). Dengan kata lain, religiusitas tidak bekerja secara langsung terhadap status gizi, melainkan melalui penguatan proses psikologis yang mendasari terbentuknya perilaku makan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan *self-regulation* yang lebih baik karena nilai-nilai agama menyediakan standar perilaku, tujuan hidup, serta mekanisme evaluasi diri yang membantu individu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan yang dilakukan (9). Temuan tersebut diperkuat oleh kajian sistematis Brandão et al. yang menunjukkan bahwa religiusitas berkaitan dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif ketika individu menghadapi tekanan psikologis (15). Individu yang mampu mengelola emosi secara adaptif akan lebih kecil kemungkinannya menggunakan makanan sebagai mekanisme *coping*, sehingga risiko terjadinya

emotional eating dapat berkurang. Selain itu, Pfeiffer et al. juga melaporkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berhubungan dengan kemampuan *health self-management* yang lebih baik, termasuk dalam mempertahankan perilaku makan sehat dan kepatuhan terhadap perilaku yang mendukung kesehatan jangka panjang (16).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa religiusitas berpotensi memperkuat *self-regulation* melalui dua mekanisme utama. Pertama, religiusitas meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga individu lebih mampu menghadapi stres tanpa harus menggunakan makanan sebagai pelarian emosional. Kedua, religiusitas memperkuat kemampuan pengendalian diri melalui internalisasi nilai, norma, dan komitmen moral yang mendorong individu untuk mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, religiusitas dapat dipandang sebagai faktor *protektif* yang mengurangi kerentanan terhadap *emotional eating* sekaligus mendukung terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat.

Integrasi Perspektif Islam dalam Perilaku Makan Sehat

Melihat dalam perspektif Islam, mekanisme tersebut memiliki kesesuaian dengan konsep *mujahadah an-nafs*, yaitu upaya sungguh-sungguh individu dalam mengendalikan hawa nafsu dan dorongan yang berpotensi menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri. Konsep ini memiliki kesamaan dengan teori *self-regulation* dalam psikologi modern karena sama-sama menekankan kemampuan mengendalikan *impuls*, menunda kepuasan sesaat, serta mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan jangka panjang (9). Oleh karena itu, pengendalian diri dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai kemampuan psikologis yang mendukung perilaku kesehatan.

Nilai tersebut diwujudkan dalam berbagai ajaran Islam yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Prinsip *halalan tayyiban* tidak hanya menekankan aspek kehalalan makanan, tetapi juga kualitas, keamanan, serta manfaat makanan bagi kesehatan (11). Sejalan dengan konsep tersebut, Islam juga mengajarkan prinsip moderasi (*wasathiyah*) dan melarang perilaku makan secara berlebihan (*israf*), sebagaimana tercantum dalam QS. *Al-A'raf* ayat 31. Prinsip tersebut memiliki kesesuaian dengan Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan konsumsi makanan secara beragam, pembatasan gula, garam, dan lemak, pengendalian porsi makan, serta keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dapat menjadi landasan dalam membentuk perilaku makan yang mendukung status gizi optimal.

Selain itu, praktik puasa dapat dipandang sebagai bentuk latihan *self-regulation* yang sistematis. Puasa tidak hanya membatasi konsumsi makanan dan minuman dalam periode tertentu, tetapi juga melatih individu untuk mengendalikan dorongan biologis, mengelola emosi, serta meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) (13). Latihan tersebut membantu individu membedakan rasa lapar fisiologis dengan keinginan makan yang dipicu oleh kondisi emosional. Oleh karena itu, puasa berpotensi mengurangi kecenderungan *emotional eating* melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan *self-regulation*. Dengan demikian, praktik keagamaan tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan manfaat dalam pembentukan perilaku makan sehat yang berkelanjutan.

Model Konseptual Hubungan Religiusitas, Self-Regulation, Emotional Eating, dan Status Gizi

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis, kajian ini mengusulkan suatu model konseptual yang menjelaskan bahwa hubungan antara religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi tidak berlangsung secara linear, tetapi membentuk suatu jalur perilaku yang saling berkaitan. Dalam model tersebut, religiusitas berperan sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat regulasi emosi dan *self-regulation*. Peningkatan kemampuan regulasi diri selanjutnya membantu individu mengendalikan kecenderungan *emotional eating*, sehingga konsumsi makanan tinggi energi dapat

ditekan dan keseimbangan energi lebih mudah dipertahankan. Sebaliknya, rendahnya religiusitas dan kemampuan *self-regulation* meningkatkan kerentanan individu terhadap *emotional eating* yang pada akhirnya meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas.

Model konseptual tersebut memberikan kontribusi ilmiah dengan menunjukkan bahwa perubahan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh mekanisme psikologis yang menentukan bagaimana individu mengelola emosi, mengendalikan impuls, serta memaknai perilaku kesehatannya. Dengan demikian, status gizi merupakan hasil dari interaksi antara faktor biologis, psikologis, perilaku, dan spiritual yang bekerja secara simultan. Sintesis ini melengkapi berbagai penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengevaluasi hubungan antarvariabel secara parsial, dengan menawarkan suatu kerangka konseptual yang lebih komprehensif mengenai jalur hubungan antara religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi.

Implikasi bagi Kesehatan Masyarakat

Berdasarkan perspektif kesehatan masyarakat, temuan dalam kajian ini menunjukkan bahwa strategi pencegahan *overweight* dan obesitas perlu dikembangkan secara lebih komprehensif melalui pendekatan biopsikososial-spiritual. Intervensi yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi belum tentu menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan apabila tidak disertai dengan penguatan regulasi emosi, peningkatan *self-regulation*, serta pengembangan keterampilan *coping* terhadap stres. Oleh karena itu, program promosi kesehatan dapat mengintegrasikan edukasi gizi, pelatihan regulasi emosi, penguatan kemampuan *self-regulation*, serta pendekatan religius yang sesuai dengan karakteristik sosial budaya masyarakat. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi dan penurunan prevalensi *overweight* maupun obesitas.

Simpulan

Hasil *narrative literature review* ini menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi membentuk suatu mekanisme perilaku yang saling berkaitan, bukan hubungan yang bersifat linear maupun berdiri sendiri. *Emotional eating* muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dipengaruhi oleh interaksi mekanisme psikologis dan fisiologis, termasuk aktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis*, peningkatan sekresi kortisol, aktivasi *reward pathway*, serta gangguan regulasi hormon yang berperan dalam pengendalian nafsu makan. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai, mekanisme tersebut meningkatkan kecenderungan konsumsi makanan tinggi energi yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya *overweight* dan obesitas.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan mekanisme psikologis yang berperan penting dalam menjelaskan hubungan antara *emotional eating* dan status gizi. Kemampuan regulasi diri memungkinkan individu mengendalikan *impuls*, mengelola tekanan emosional, serta mempertahankan perilaku makan yang selaras dengan tujuan kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, *self-regulation* tidak hanya berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *emotional eating*, tetapi juga sebagai komponen utama dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi yang optimal.

Kontribusi utama kajian ini adalah mengintegrasikan religiusitas ke dalam model konseptual hubungan antara *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi. Berdasarkan hasil sintesis, religiusitas tidak bekerja secara langsung terhadap status gizi, tetapi berperan sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat regulasi emosi dan *self-regulation*. Internalisasi nilai-nilai religius, termasuk konsep *mujahadah an-nafs*, prinsip *halalan tayyiban*, serta praktik puasa dalam Islam,

berpotensi memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku makan sehingga mendukung terciptanya pola konsumsi yang lebih sehat. Temuan ini menawarkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi dengan mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, perilaku, dan spiritual ke dalam satu kerangka konseptual.

Melihat dari konteks kesehatan masyarakat, hasil kajian ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan *overweight* dan obesitas tidak cukup hanya berfokus pada edukasi gizi dan peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga perlu mengintegrasikan strategi penguatan regulasi emosi, peningkatan *self-regulation*, serta pendekatan religius yang sesuai dengan karakteristik sosial budaya masyarakat. Pendekatan biopsikososial-spiritual tersebut berpotensi menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan sehingga dapat mendukung perbaikan status gizi secara lebih optimal.

Meskipun demikian, temuan dalam kajian ini masih bersifat konseptual karena sebagian besar artikel yang disintesis menggunakan desain observasional dan mengevaluasi hubungan antarvariabel secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menguji secara empiris model konseptual yang diusulkan melalui desain longitudinal maupun analisis mediasi, sehingga mekanisme hubungan antara religiusitas, regulasi emosi, *self-regulation*, *emotional eating*, dan status gizi dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para reviewer atas kritik dan saran yang konstruktif sehingga kualitas naskah ini dapat ditingkatkan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan artikel hingga selesai.

Dalam proses penyusunan naskah, penulis menggunakan ChatGPT (OpenAI, GPT-5.5) sebagai alat bantu untuk penyuntingan bahasa (*language editing*), perbaikan tata bahasa (*grammar checking*), penyempurnaan struktur kalimat, serta peningkatan kejelasan dan keterbacaan penulisan ilmiah. Seluruh keluaran yang dihasilkan melalui bantuan AI telah ditelaah secara kritis, diverifikasi terhadap sumber ilmiah yang digunakan, serta direvisi kembali oleh penulis. Penggunaan AI tidak mencakup penyusunan data penelitian, analisis data, interpretasi hasil, maupun penarikan kesimpulan. Seluruh isi, interpretasi ilmiah, dan tanggung jawab atas naskah ini sepenuhnya berada pada penulis.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penyusunan dan publikasi artikel ini. Penulis tidak memiliki hubungan finansial, komersial, institusional, maupun hubungan pribadi yang berpotensi memengaruhi objektivitas, interpretasi, analisis, dan penyajian hasil kajian dalam artikel ini.

Daftar Referensi

1. Dakanalis A, et al. *The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns*. *Nutrients*. 2023;15(5):1173.
2. Konttinen H. *Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes*. *Proc Nutr Soc*. 2020;79(3):283-289.

3. Reichenberger J, Schnepper R, Arend AK, Richard A. *Emotional eating in healthy individuals and patients with eating disorders*. *Nutrients*. 2020;12(3):1-16.
4. Elran-Barak R, et al. *Emotional eating in adults: The role of sociodemographics, lifestyle behaviors, and self-regulation*. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1744.
5. Guzek D, Skolmowska D, Głabska D. *Analysis of self-regulation of eating behaviors*. *Nutrients*. 2022;14(8):1679.
6. Kliemann N, Beeken RJ, Wardle J, Johnson F. *Development and validation of the self-regulation of eating behaviour questionnaire for adults*. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13:87.
7. Jeune J, Bouchard DR, Bélanger M. *The mediating effect of eating behaviors on self-regulation and weight management*. *Nutrients*. 2024;16(23):3986.
8. Sleboda M, Hartmann C, Keller C. *Self-control, food choices, and affective well-being in daily life*. *Appetite*. 2025;198:107456.
9. McCullough ME, Willoughby BLB. *Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications*. *Psychological Bulletin*. 2009;135(1):69–93.
10. Koenig HG. *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. *ISRN Psychiatry*. 2012;2012:278730. doi:10.5402/2012/278730.
11. Astiwaru, Endy Muhammad. *Healthy living in Islam: The principle of halal and tayyiban and its implications for health behavior*. *Endless Int J Future Stud*. 2025;5(1):1-12.
12. Braden A, Musher-Eizenman D. *Emotional eating and obesity: An update and new insights*. *Curr Obes Rep*. 2025.
13. Fauziyah S. *Impact of fasting as riyadhah on self-control among Islamic boarding school students*. *Millah*. 2021;20(2):301-326.
14. Frayn M, Knäuper B. *Emotional eating and weight in adults: A review*. *Curr Psychol*. 2018;37(4):924-933.
15. Brandão T, Fonseca A, Vaz M, et al. *Religion and emotion regulation: A systematic review of quantitative studies*. *J Relig Health*. 2025;64(3):2083-2100.
16. Pfeiffer J, Li H, Martez M, Gillespie T. *The role of religious behavior in health self-management: A community-based participatory research study*. *Religions*. 2018;9(11):357.
17. Ashraf F, Zareen G, Yıldırım M. *Religious self-regulation, self-determination, resilience, and conflict management strategies in a community sample of international Muslim students in Pakistan*. *J Relig Spiritual Soc Work*. 2023;42(3):323–345.