

Makanan yang Terlarang: Representasi Dampak Psikologis Anorexia Nervosa dalam Seni Lukis Bertekstur dan Beraroma

Zerlinda Andini Tedjasukmana¹, Didit Endriawan,² dan Edwin Buyung Syarif³

¹Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buah Batu, Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

¹zerlindaandini@student.telkomuniversity.ac.id, ²didit@telkomuniversity.ac.id,

³edwinbuyung@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Anorexia nervosa merupakan gangguan makan yang kompleks dan serius, ditandai dengan ketakutan berlebih terhadap kenaikan berat badan serta hubungan emosional yang kontradiktif terhadap makanan, terutama makanan manis. Penelitian ini bertujuan untuk merepresentasikan dampak psikologis penderita anorexia melalui pendekatan seni lukis multisensori yang menggabungkan elemen visual, tekstur, dan aroma. Metode yang digunakan adalah penciptaan karya berbasis eksplorasi pribadi dan pengalaman emosional, dengan medium piring keramik berdiameter 25,5 cm, cat akrilik, acrylic paste bertekstur, serta penambahan aroma makanan seperti vanilla, coklat, dan cheesecake. Teknik impasto diaplikasikan untuk menonjolkan ketegangan emosional melalui tekstur tebal dan dinamis. Aroma manis ditambahkan sebagai elemen penciuman untuk memperkuat pesan emosional dan juga menggambarkan konflik cinta-benci terhadap makanan. Karya tersebut menunjukkan bahwa pendekatan multisensori mampu menjadi media representasi efektif terhadap kompleksitas gangguan makan. Karya ini diharapkan dapat membuka ruang empati, meningkatkan pemahaman publik, serta menjadi refleksi terhadap kondisi psikologis penderita anorexia yang sering tersembunyi di balik aspek fisik.

Kata kunci: anorexia nervosa, seni lukis, multisensori, tekstur, aroma, makanan manis

Abstract: Anorexia nervosa is a complex and serious eating disorder characterized by an intense fear of gaining weight and a conflicted emotional relationship with food, particularly sweet foods. This study aims to represent the psychological impact experienced by individuals with anorexia through a multisensory painting approach that combines visual, textural, and olfactory elements. The method used is an artistic creation based on personal and emotional exploration, utilizing ceramic plates with a diameter of 25.5 cm, acrylic paint, textured acrylic paste, and the addition of food-related scents such as vanilla, chocolate, and cheesecake. The impasto technique is applied to emphasize emotional tension through thick and dynamic textures. Sweet aromas are incorporated as olfactory stimuli to reinforce emotional messages, reflecting the love-hate relationship with food. The resulting artwork demonstrates that a multisensory approach can be an effective medium for expressing the psychological complexity of eating disorders. This work is intended to foster empathy, raise public awareness, and serve as a reflection on the hidden emotional struggles behind the physical symptoms of anorexia.

Keywords: anorexia nervosa, painting, multisensory, texture, scent, sweet food

Zerlinda Andini Tedjasukmana, Didit Endriawan, Edwin Buyung Syarif
MAKANAN YANG TERLARANG: REPRESENTASI KONFLIK PSIKOLOGIS
PENDERITA ANOREXIA NERVOSA TERHADAP MAKANAN MANIS
DALAM SENI LUKIS BERTEKSTUR DAN BERAROMA

PENDAHULUAN

Gangguan makan seperti Anorexia Nervosa tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis seseorang. Salah satu dampak psikologis yang paling terasa adalah adanya hubungan kontradiktif terhadap makanan, terutama makanan manis, yang sering kali diasosiasikan dengan kebahagiaan namun juga memicu rasa bersalah dan kecemasan. Perasaan tersebut tercermin dalam apa yang disebut sebagai *love-hate relationship* terhadap makanan.

Sebagai penyintas dari gangguan tersebut, penulis mencoba menyuarakan kompleksitas perasaan ini melalui karya seni rupa yang tidak hanya mengandalkan visual, tetapi juga memperkaya pengalaman dengan aroma (scented) dan tekstur (textured). Representasi multisensori ini bertujuan memperlihatkan bagaimana makanan manis, yang biasanya menggugah selera, justru menjadi simbol ambivalensi emosional bagi penderita Anorexia.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana eksplorasi medium akrilik beraroma dan akrilik tekstur pada piring dapat merepresentasikan pengalaman psikologis penderita *Anorexia nervosa* dalam seni lukis?

BATASAN MASALAH

1. Membahas *love-hate relationship* dengan makanan sebagai dampak psikologis dari gangguan makan, terutama *Anorexia nervosa* bukan eating disorder secara umum.
2. Penelitian ini tetap membahas aspek medis atau biologis, namun tidak secara mendalam, melainkan lebih menyoroti dampak terhadap kondisi mental *Anorexia nervosa*.
3. Penelitian ini menggunakan teknik *scented acrylic & acrylic texture on plate* sebagai medium utama dalam karya lukis.
4. Karya ini membatasi penulis sebagai seseorang yang mengalami *Anorexia* dan menjadikan pengalaman pribadinya direpresentasikan.

TUJUAN

Bertujuan merepresentasikan kompleksitas emosi penderita Anorexia Nervosa melalui pendekatan visual dan sensorik. Dengan memanfaatkan *scented acrylic* dan tekstur pada piring, karya ini menggambarkan *love-hate relationship* terhadap makanan. Selain sebagai medium ekspresi, karya ini juga berfungsi untuk mengedukasi masyarakat tentang gangguan makan, menantang stigma sosial, serta membangun empati dan pemahaman terhadap mereka yang mengalami kondisi tersebut.

TEORI

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, menghadapi tantangan, dan berfungsi secara produktif. Aspek ini mencakup kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang mempengaruhi pola pikir serta perilaku. Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dan fisik sangat penting, karena keduanya saling mendukung untuk mencapai keseimbangan hidup yang ideal.

Gangguan Makanan

Menurut Dr. Sri Mulyati, SpGK, gangguan makan adalah perilaku makan yang berlangsung terus-menerus dan dapat menimbulkan masalah serius pada kesehatan fisik dan psikososial. Gangguan ini sering dipicu oleh tekanan psikologis dan emosional, serta ditandai oleh obsesi berlebihan terhadap makanan, berat badan, atau bentuk tubuh. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan makan dapat berdampak fatal.

Anorexia Nervosa

Anorexia nervosa adalah gangguan makan di mana seseorang secara ekstrem membatasi asupan makanan karena merasa tubuhnya masih terlalu gemuk, meskipun berat badannya sudah sangat rendah. Penderita sering melakukan self-starvation, muntah, olahraga berlebihan, atau menggunakan pencahar untuk mengontrol berat badan. Gangguan ini dipicu oleh faktor psikologis seperti perfeksionisme dan rendah

diri, serta tekanan sosial yang mengidealkan tubuh kurus. Anorexia bukan sekadar soal makanan, tetapi berkaitan dengan konflik emosional dan kognitif yang mendalam, yang dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental.

Dampak Anorexia Nervosa Secara Psikologi

Anorexia nervosa bukan hanya gangguan pola makan, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor psikologis seperti rendah diri, perfeksionisme, dan tekanan sosial terhadap standar kecantikan. Penderita sering mengalami ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan, meskipun tubuh mereka sudah sangat kurus. Mereka juga memiliki rasa bersalah setelah makan, yang mendorong perilaku kompulsif seperti memuntahkan makanan. Selain itu, terdapat obsesi terhadap kontrol dan perfeksionisme, di mana penderita merasa harus mengendalikan asupan makanan secara ketat demi mencapai bentuk tubuh ideal. Hubungan mereka dengan makanan bersifat kontradiktif (love-hate relationship), dan kekurangan nutrisi dapat memperparah kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Makna dalam Persepsi terhadap Makanan

Makanan dapat memberikan kenyamanan emosional dan sering digunakan untuk merespons stres atau emosi, yang dikenal sebagai emotional eating. Namun, bagi penderita Anorexia nervosa, makanan justru menjadi sumber kecemasan dan ketakutan. Mereka melihat makanan sebagai simbol kontrol dan perfeksionisme, bukan kebutuhan. Hal ini menciptakan hubungan love-hate dengan makanan, di mana makanan yang seharusnya memberi kepuasan justru dianggap sebagai ancaman.

Konflik Psikologis dalam Persepsi terhadap Makanan

Makanan memiliki hubungan erat dengan emosi, di mana banyak orang menggunakannya sebagai mekanisme coping terhadap stres atau perasaan tertentu, yang disebut emotional eating. Emotional eating terjadi saat seseorang makan melebihi kebutuhan sebagai respon terhadap stres, dan dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Sebaliknya, pada penderita Anorexia nervosa, makanan justru dibatasi secara ekstrem sebagai bentuk kontrol emosional. Hubungan emosional yang kompleks ini dapat mengganggu keseimbangan pola makan dan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Peran Makanan Manis dalam Anorexia Nervosa

Penderita Anorexia nervosa sering mengalami love-hate relationship dengan makanan manis. Di satu sisi, makanan manis memberikan kenyamanan dengan meningkatkan serotonin dan dopamin, yang membantu meredakan stres. Namun, di sisi lain, mereka merasa takut atau bersalah karena kandungan kalornya yang tinggi, sehingga memicu kompensasi seperti olahraga berlebihan atau pembatasan makan ekstrem. Siklus ini memperburuk kondisi fisik dan psikologis penderita.

Aroma

Aroma berperan besar dalam membentuk pengalaman sensorik manusia, karena sangat terkait dengan memori, emosi, dan persepsi. Dalam seni dan konteks gangguan makan, aroma dapat memperkuat pengalaman multisensori dan memperdalam makna karya. Dibandingkan visual dan suara, aroma lebih cepat membangkitkan memori (Elnissi, et al, 2022).

Peran Aroma dalam Persepsi dan Emosi

Karya seni yang menggunakan aroma, seperti parfum wanita, dapat membangkitkan memori dan emosi melalui indera penciuman. Aroma mampu memicu nostalgia, kebahagiaan, atau kecemasan. Bagi penderita gangguan makan seperti Anorexia nervosa, aroma makanan terutama yang tinggi kalori sering menimbulkan reaksi negatif akibat hipersensitivitas penciuman. Hal ini membuat mereka menghindari makanan tertentu dan memperkuat love-hate relationship terhadap makanan, di mana aroma justru memicu kecemasan dan dorongan untuk mengontrol diri secara ekstrem.

Aroma Makanan

Aroma makanan berperan penting dalam membangkitkan selera, namun bagi penderita Anorexia nervosa, aroma justru bisa memicu reaksi emosional negatif. Misalnya,

bau kue manis yang umumnya menggugah selera dapat menimbulkan ketakutan akan kenaikan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa aroma dapat memperkuat konflik internal terhadap makanan. Dengan menghadirkan aroma dalam karya seni, pengalaman multisensori dapat mencerminkan kompleksitas hubungan psikologis penderita terhadap makanan.

Seni Lukis

Seni lukis adalah bentuk ekspresi visual menggunakan garis dan warna untuk menyampaikan gagasan dan emosi. Tidak hanya sebagai hiburan, seni lukis berfungsi sebagai media komunikasi yang dapat merefleksikan trauma, tekanan sosial, atau isu pribadi, termasuk dalam konteks kesehatan mental seperti Anorexia nervosa. Lukisan dapat menjadi sarana terapi dan edukasi.

Mixed Media

Mixed media adalah teknik seni rupa yang menggabungkan berbagai material seperti cat, kain, logam, dan aroma untuk menciptakan efek visual dan sensorik yang kompleks. Teknik ini memungkinkan eksplorasi yang lebih bebas dan personal dalam menyampaikan pesan emosional atau konseptual.

Teori Eksplorasi

Eksplorasi dalam seni mencakup pencarian ide, eksperimen media, dan pembentukan karya akhir. Tahapan menurut Hawkins (1964) terdiri dari:

1. Eksplorasi – pencarian ide berdasarkan pengalaman dan observasi.
2. Eksperimentasi – mencoba berbagai media dan teknik.
3. Pembentukan – mewujudkan karya final yang utuh.

Aroma, sebagai elemen non-konvensional, memperkaya pengalaman estetika dan memperkuat makna, terutama dalam menggambarkan konflik emosional seperti love-hate relationship terhadap makanan pada penderita Anorexia nervosa.

Estetika Seni

Estetika adalah studi tentang keindahan, yang bersifat subjektif dan mencakup juga hal-hal yang tidak indah. Dalam seni kontemporer, pendekatan multisensori termasuk aroma digunakan untuk membangkitkan memori dan emosi. Aroma seperti bakery dan vanilla menciptakan kontras emosional dalam konteks Anorexia memberi kesan menyenangkan namun juga memicu kecemasan. Ini memperdalam makna dan memperkuat pesan karya.

Teori Desain

Prinsip desain visual seperti komposisi, warna, fokus, dan ruang mendukung penyampaian pesan:

- a. Komposisi diagonal memberi kesan gerak dan ketegangan.
- b. Penempatan objek di tengah menyoroti konflik emosional terhadap makanan.
- c. Warna putih menciptakan kontras dan kesan steril.
- d. Hirarki visual menonjolkan elemen tertentu.
- e. Ruang negatif memberi keseimbangan dan jeda visual.
- f. Kesatuan dan harmoni melalui susunan grid 3x3 mencerminkan keteraturan yang diasosiasikan dengan obsesi kontrol dalam Anorexia.

REFERENSI SENIMAN

Christina Kunnanets



Gambar 1. Karya Christina Kunanets dengan judul “Cupcake” (2021)

Sumber: saatchiart.com

Christina Kunanets adalah seniman asal Ukraina yang dikenal dengan lukisan makanan realistis menggunakan teknik cat minyak dan impasto. Ia memulai karyanya dengan kanvas berbentuk piring vintage, lalu membangun tekstur secara bertahap menggunakan pisau palet dan alat dekorasi kue. Teknik ini menciptakan ilusi makanan 3D seperti frosting dan pie. Gaya dan teknik Kunanets menjadi inspirasi utama dalam penciptaan karya Tugas Akhir, terutama dalam eksplorasi tekstur dan kedalaman visual.

Peter de Cupere



Gambar 2. Karya Peter de Cupere dengan judul “Scratch & Sniff” (2012)

Sumber: peterdecupere.com

Peter de Cupen adalah seniman asal Belgia yang dikenal sebagai pelopor seni olfaktori. Ia menggabungkan aroma dalam karya seni untuk menciptakan pengalaman

multisensori, seperti dalam karya *"Scratch & Sniff"* yang menyatukan visual dan penciuman. Teknik infusi aroma ini menjadi inspirasi dalam pengembangan karya yang memperkaya ekspresi melalui indera penciuman, dengan tetap menekankan ekspresi pribadi.

KONSEP VISUAL



Gambar 3. Sketsa Makanan Manis

Sumber: dokumentasi pribadi

Karya ini menggunakan makanan manis seperti cupcake, donat, dan pudding karena mewakili dualitas antara kenikmatan dan kecemasan, terutama bagi penderita anorexia. Meskipun tampak berwarna dan menarik secara visual, permukaan makanan dibuat dengan cara yang kasar dan tidak sempurna sehingga tidak menunjukkan konflik internal dan emosi yang tersembunyi di balik penampilan yang indah. Dalam situasi ini, piring putih, yang biasanya dikaitkan dengan aktivitas makan, berfungsi sebagai representasi tekanan psikologis menggambarkan saat-saat ketika makanan malah menimbulkan rasa bersalah atau ketakutan. Penyusunan piring dalam bentuk grid berukuran tiga kali tiga menunjukkan keinginan untuk keteraturan dan pengendalian, yang sering dialami oleh orang dengan gangguan makan.

PROSES BERKARYA

Perancangan Sketsa



Gambar 4. Sketsa Digital
Sumber: dokumentasi pribadi

Prototype



Gambar 5. Prototype Pertama
Sumber: dokumentasi pribadi

Pemotongan Kanvas

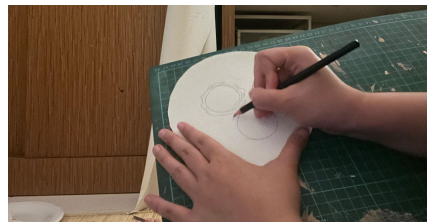


Gambar 6. Proses memotong Kanvas

Sumber: dokumentasi pribadi

Kanvas dipotong mengikuti diameter piring sebagai media utama. Tahap ini bertujuan menyesuaikan skala dan keseimbangan visual dengan media yang akan digunakan.

Pembuatan Sketsa Kasar



Gambar 7. Proses Sketsa Pada Kanvas

Sumber: dokumentasi pribadi

Sketsa digambar menggunakan pensil secara sederhana untuk menyusun komposisi awal tanpa detail, agar lebih fleksibel dalam proses pewarnaan dan eksplorasi visual.

Pewarnaan dan Penambahan Tekstur



Gambar 8. Proses Pengecatan

Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar 9. Proses Pengaplikasian *Acrylic Paste*

Sumber: dokumentasi pribadi

Cat akrilik digunakan karena cepat kering dan fleksibel. Teknik layering memperkuat warna, sementara acrylic paste ditambahkan untuk menciptakan tekstur tebal. Alat seperti palette knife dan piping bag digunakan untuk meniru tampilan topping makanan manis.

Pengaplikasian Aroma (Essence)



Gambar 10. Proses Pengaplikasian *Acrylic Paste*

Sumber: dokumentasi pribadi

Setelah lukisan kering, essence beraroma seperti vanilla, bubblegum, atau chocolate dioleskan tipis pada bagian tertentu mengikuti bentuk makanan. Ini menciptakan pengalaman multisensori dan memperkuat konsep love-hate relationship terhadap makanan.

Penyusunan Karya pada Multiplek



Gambar 11. Proses penyusunan Karya dan Penempelan

Sumber: dokumentasi pribadi

Multiplek 90x90 cm di amplas halus dan dicat putih sebagai latar steril. Piring ditempel dalam format grid 3x3 dengan jarak antar pusat 15 cm. Penempelan dilakukan menggunakan double tape untuk posisi awal dan power glue untuk kekuatan rekat.

HASIL KARYA



Karya berjudul "*Makanan yang Terlarang*" merupakan representasi visual dan sensorik dari konflik emosional yang dialami oleh penderita Anorexia Nervosa, khususnya dalam hubungan ambivalen terhadap makanan manis. Karya ini diwujudkan dalam bentuk lukisan di atas sembilan piring keramik putih berdiameter 25,5 cm, yang disusun dalam format grid 3x3 di atas papan multipleks berukuran 90x90 cm. Setiap piring menampilkan citra makanan manis seperti cupcake, pancake, dan donat, yang dilukis menggunakan cat akrilik dan diperkaya dengan penggunaan *acrylic paste* untuk menciptakan tekstur menyerupai topping makanan.

Selain elemen visual dan tekstur, aroma juga ditambahkan melalui pengaplikasian essence beraroma seperti vanilla, coklat, bubblegum, dan cheesecake, yang disesuaikan dengan objek visual pada masing-masing piring. Kombinasi elemen multisensori ini dimaksudkan untuk memperkuat representasi dari *love-hate relationship* terhadap makanan sebuah kondisi umum pada penderita Anorexia Nervosa, di mana makanan memunculkan hasrat sekaligus kecemasan dan rasa bersalah.

Penggunaan warna cerah seperti merah muda dan kuning bertujuan menciptakan daya tarik visual, namun juga mengandung potensi sebagai pemicu

kecemasan. Penempatan objek secara simetris namun dengan sedikit penyimpangan orientasi menunjukkan ketegangan psikologis dan kondisi emosional yang tidak stabil. Dengan demikian, karya ini tidak hanya menyajikan ekspresi visual, tetapi juga menyentuh aspek psikologis audiens melalui penciuman dan sentuhan tekstur.

KESIMPULAN

Melalui karya seni berjudul "*Makanan yang Terlarang*", penulis berhasil merepresentasikan kompleksitas psikologis penderita Anorexia Nervosa melalui pendekatan seni rupa multisensori yang menggabungkan elemen visual, tekstur, dan aroma. Medium yang digunakan berupa piring keramik putih berdiameter 25,5 cm, dilukis menggunakan cat akrilik, *acrylic paste*, serta diberi tambahan aroma makanan manis.

Penerapan teknik *impasto* dan penyusunan dalam format grid 3x3 di atas papan multipleks merefleksikan kebutuhan akan kontrol dan keteraturan yang umum ditemukan pada individu dengan gangguan makan. Visualisasi makanan manis yang tampak menggoda namun disertai dengan tekstur kasar dan aroma menyengat memperkuat nuansa ambivalensi emosi penderita, antara keinginan untuk mengonsumsi makanan dan rasa takut akan konsekuensinya.

Karya ini berfungsi sebagai media ekspresi personal sekaligus sarana edukasi dan refleksi sosial. Melalui pendekatan estetika kontemporer dan pengalaman sensorik yang mendalam, karya ini diharapkan mampu membuka ruang dialog serta meningkatkan empati publik terhadap kompleksitas gangguan makan, khususnya Anorexia Nervosa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Buyung, E., & Jakob, D. (2021). *Pengantar Studi Seni Rupa*. Deepublish.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Dharsono Sony Kartika. (2017). *Seni rupa modern*. Rekayasa Sains.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *KESEHATAN MENTAL*. Duta Media Publishing.
- Drobnick, J. (Ed.). (2006). *The smell culture reader*. Berg Publishers
- French, S. (2021). *Contemporary Flowers in Mixed Media*. Batsford.
- Isma, D. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Budaya*. Prenada Media.
- Merwin, R. M., Zucker, N. L., & Wilson, K. G. (2019). *ACT for Anorexia Nervosa*. Guilford Publications.
- Landa, R. (2018). *Graphic design solutions* (6th ed.). Cengage Learning.
- Lingga Agung. (2019). *Estetika: Pengantar, Sejarah dan Konsep*. PT Kanisius
- Lupton, E., & Phillips, J. C. (2015). *Graphic design: The new basics* (2nd ed.). Princeton Architectural Press.
- Trihanondo, D., & Didit Endriawan, SSn, MSn. (2022). *Insan Kreatif : Dedikasi, Mata Pencapaian dan Pengakuan*. Uwais Inspirasi Indonesia
- Wong, W. (2017). *Principles of form and design*. John Wiley & Sons

Jurnal

- Azzahara, N. F., & Dhanny, D. R. (2021). Hubungan Psikososial dan Status Gizi pada Remaja Wanita dengan Anoreksia Nervosa. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.1-9>
- Carruba, M. O., Ragni, M., Ruocco, C., Aliverti, S., Silano, M., Amico, A., Vaccaro, C. M., Marangoni, F., Valerio, A., Poli, A., & Nisoli, E. (2023, March 22). *Role of portion size in the context of a healthy, balanced diet: A case study of european countries*. International journal of environmental research and public health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10049364/>

Elnissi, S., Rahim, M. A., & Suryana, W. (2022). Memotion of Fragrance. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(1), 325. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.492>

Furka, D., Ehrlich, S., Boehm, I., & Giel, K. E. (2021). The olfactory perception in anorexia nervosa: A systematic review. *European Eating Disorders Review*, 29(5), 755-767. <https://doi.org/10.1002/erv.25,560>

Muliantino, M. R., Susmiati, S., & Putri, N. K. (n.d.). *Studi Deskriptif: Eating disorders*

Pada Mahasiswa Keperawatan. JIK JURNAL ILMU KESEHATAN. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/771>

Putri, D., Ridho, A., Rahmawati, O., Septiana, R., Samanhudi, H., 93, N., Sondakan, K., Laweyan, K., Surakarta, J., & Tengah. (n.d.). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa Liss Dyah Dewi A Dosen Universitas Duta Bangsa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 39–55. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3>

Rahim, M. A., Wawan Suryana, & Abdusyukur Budiarkin Septiadi. (2024). Eksplorasi Penggambaran pada Material Bergambar sebagai Lukis Alternatif. *Ideas Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 10(2), 385–385. <https://doi.org/10.32884/ideas.v10i2.1562>

Ramatullah, S. L. (2022). *Eksplorasi Media Seni Rupa Dua Dimensi Menggunakan Mika Akrilik*. Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>

Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 202–217. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>

Sulistiarini, S. (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>

Novianti, P., & Soeyono, R. D. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Emotional Eating Dengan Asupan Gula Dari Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)*.

<https://doi.org/DOI/2010.5455/mnj.v1i2.644xa>

Nurur Rohmah. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *The Stress and Emotional Eating Behavior in Students of Universitas Negeri Semarang*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>

Wahyuningtyas, B. P. (2015). Aroma sebagai Komunikasi Artifaktual Pencetus Emosi Cinta: Studi Olfactics pada Memory Recall Peristiwa Romantis.

Humaniora, 6(1), 77. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i1.3300>

Yeomans, M. R. (2006). Olfactory influences on appetite and satiety in humans. *Physiology & Behavior*, 87(4), 800-804. <https://doi.org/>

Sumber lain

Pentingnya Memahami Asupan Gizi Pada Tubuh. Universitas Muhammadiyah Jakarta. (2023, March 3). <https://umj.ac.id/opini-1/pentingnya-memahami-asupan-gizi-pada-tubuh/>