

Certificate of Speaker

THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO

Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa

Has participated as a speaker in the 328th webinar by Mounev Academy
EMOTIONAL EATING: MEMAHAMI HUBUNGAN ANTARA EMOSI DAN POLA MAKAN

22th August 2026



YEREMIA HARYANTO
CBDO MOUNEV



Konteks: Hari Kerja dan Dorongan Makan

pendahuluan

Tekanan kerja dapat mengubah cara seseorang makan.

- Tenggat waktu, rapat menegangkan, konflik, klien yang sulit, atau tugas yang belum selesai dapat memicu ketegangan.
- Makanan manis, gurih, asin, atau berlemak sering menjadi cara cepat untuk memperoleh rasa nyaman.
- Pada konteks pekerja, stres, kemarahan, kesedihan, kualitas tidur yang buruk, dan kesepian kerja berkaitan dengan emotional eating.

Mindful Eating Study (Media Indonesia, 24 Januari 2024) melaporkan 47% responden cenderung menggunakan makanan untuk mengatasi/mengendalikan emosi; pada perawat klinis, 37,7% termasuk dalam kelompok *emotional eating* tinggi.



Pustaka utama: Pinandhita, 2024; Gallup, 2020; White, 2015; Shao et al., 2025; Zhang et al., 2026.



Audio



Video



Participants 11



Chat



React



Raise hand



Host tools



Share



Record



More



End



Search

10.06
22/08/2026

Webinar Emotional Eating
"Memahami Hubungan Antara Emosi dan Pola Makan"
328th webinar by mounev academy

Get e-certificate, screen record, and pdf material via website academy.mounev.com



P. Tommy Y. S. Suyasa

Webinar Emotional Eating
"Memahami Hubungan Antara Emosi dan Pola Makan"
328th webinar by mounev academy

Get e-certificate, screen record, and pdf material via website academy.mounev.com



Mounev Academy

KULTAS
FESTIVITAS
KESEHATAN NASIONAL

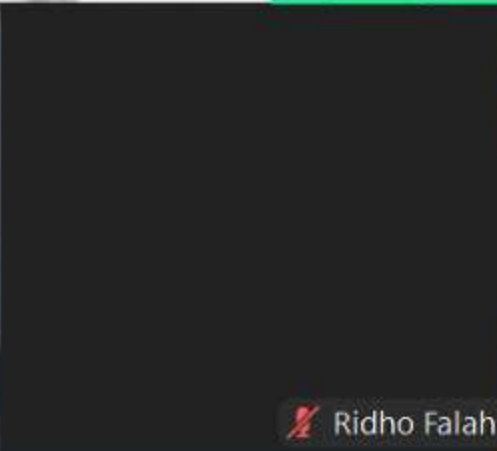
MAHASISWA
S1 AGISTER KEBIDANAN
S1 ILMU KESEHATAN
S1 KEMUKATAN NASIONAL



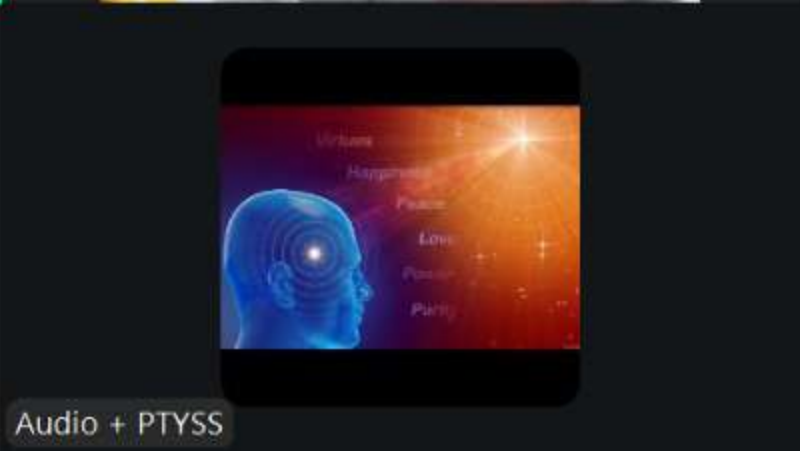
EGA OKTAVIA



Enryque Bastiyan



Ridho Falah Antahaq



Audio + PTYSS



serli radjak

tia

serli radjak