



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU
KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 9 BOGOR**

SKRIPSI

WICIYUHELMA

1710714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU
KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 9 BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Gizi (S.Gz)**

WICIYUHELMA

1710714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Wiciyuhelma
NRP : 1710714074
Tanggal : 15 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Februari 2021

Yang menyatakan,

  

(Wiciyuhelma)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wiciyuhelma
NRP : 1710714074
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : ***"Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Bogor"***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 15 Februari 2021
Yang menyatakan,



(Wiciyuhelma)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Wiciyuhelma
NRP : 1710714074
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Konsumsi Gula
Tambahan Berlebih pada Remaja Putri di SMAN 9 Bogor

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi
Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz, M.PH
Penguji I



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si.
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.
Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si.
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 15 Februari 2021

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 BOGOR

Wiciyuhelma

Abstrak

Remaja pada masa sekolah terutama perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa. Stres dapat memengaruhi pola makan seseorang. Pola makan yang terbentuk untuk merespon emosi negatif dari stres tersebut dinamakan *emotional eating*. Remaja yang mengalami *emotional eating*, pada umumnya mengalami peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak, namun remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi makanan manis saat stres. Asupan gula berlebih terutama pada gula tambahan yang ada di hampir seluruh makanan dan minuman olahan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 106 responden yang diambil dengan cara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021. Penilaian tingkat stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner (*Perceived Stress Scale 10*) PSS-10 dan kebiasaan konsumsi gula tambahan dengan (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) SQ-FFQ. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang sangat lemah dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor ($r_s=0,163$; $N=106$; $p = 0,048$).

Kata Kunci : Remaja Putri, Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Konsumsi Gula Tambahan

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND EXCESSIVE ADDED SUGAR CONSUMPTION IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 9 BOGOR

Wiciyuhelma

Abstract

Adolescents at school, especially girls, show higher stress level than adults. Stress can cause eating behaviour changes. The changes of eating behavior in response to negative emotion from stress is called emotional eating. Adolescents who experience emotional eating, generally have higher intake of sweet and fatty foods but most of girls eat more sweets when they are stress. High sugar intake, especially added sugar which is found in almost all processed foods and beverages is one of risk factor of obesity. This study aims to determine the relationship between stress levels and excessive added sugar consumption in female adolescents at SMAN 9 Bogor. The study used a cross-sectional design among 106 respondents determined by simple random sampling technique. The study was conducted in January 2021. Data collected using Perceived Stress Scale 10 (PSS-10) questionnaire and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Relationship analysis performed using Rank Spearman test showed that the level of stress had a very weak correlation with excessive added sugar intake in female adolescents ($r_s = 0.163$; $N = 106$; $p = 0.048$).

Keywords: Female Adolescents, Stress Level, Emotional Eating, Added Sugar Intake

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu. Judul dalam penelitian ini adalah “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih pada Remaja Putri di SMAN 9 Bogor”.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan baik dalam bentuk, isi, maupun teknik penyajian. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam pengerjaan skripsi ini. Adapun pihak-pihak tersebut antara lain :

1. Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2. Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz. M.Si, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, M.PH dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi selaku dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, saran serta motivasi yang sangat bermanfaat.
3. Bapak Maryunus dan Ibu Witrinelis selaku kedua orang tua penulis serta Andrians selaku adik penulis yang telah memberikan doa, dukungan moril dan materil.
4. Teman-teman Gizi angkatan 2017 khususnya Cemecin yang telah sama-sama berjuang saling berbagi semangat dan saling menguatkan.
5. Seluruh dosen Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Jakarta, 15 Februari 2021

Penulis

Wiciyuhelma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Obesitas	8
II.3 Gula	10
II.4 Stres	13
II.5 <i>Emotional Eating</i>	17
II.6 Kerangka Teori.....	18
II.7 Kerangka Konsep	19
II.8 Hipotesis	19
II.9 Matriks Penelitian Pendahulu	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	25
III.2 Desain Penelitian	25
III.3 Populasi dan Sampel	25
III.4 Pengumpulan data	27
III.5 Etik Penelitian	32
III.6 Definisi Operasional.....	33
III.7 Analisis Data	35
III.8 Jadwal Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Pelaksanaan Penelitian	40

IV.2 Hasil Penelitian.....	40
IV.3 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
V.1 Kesimpulan.....	54
V.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matrix Penelitian Pendahulu	20
Tabel 2	Indikator Stres pada PSS-10.....	28
Tabel 3	Alat Pengumpul Data	30
Tabel 4	Definisi Operasional.....	33
Tabel 5	Interpretasi Uji Hipotesis Rank Spearman	36
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 7	Distribusi Umur Responden di SMAN 9 Bogor	40
Tabel 8	Distribusi Kelas Responden di SMAN 9 Bogor.....	41
Tabel 9	Distribusi Jurusan Responden di SMAN 9 Bogor	41
Tabel 10	Distribusi Wilayah Tempat Tinggal Responden di SMAN 9 Bogor .	42
Tabel 11	Distribusi Pekerjaan Ayah Responden di SMAN 9 Bogor	42
Tabel 12	Distribusi Pekerjaan Ibu Responden di SMAN 9 Bogor.....	43
Tabel 13	Distribusi Pendapatan Orang Tua Responden di SMAN 9 Bogor	44
Tabel 14	Nilai Statistik Tingkat Stres Responden di SMAN 9 Bogor.....	45
Tabel 15	Nilai Statistik Konsumsi Gula Tambahan Responden di SMAN 9 Bogor.....	42
Tabel 16	Hasil Analisis Bivariat	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	19
Gambar 2	Kerangka Konsep	19
Gambar 3	Tahapan Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Ethical Approval / Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Laporan Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 6 Inform Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Statistik SPSS
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin