



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, CITRA TUBUH, DAN
TINGKAT STRES DENGAN IMT/U REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 41 JAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

JIHAN JUZAILAH

1810714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, CITRA TUBUH, DAN
TINGKAT STRES DENGAN IMT/U REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 41 JAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

JIHAN JUZAILAH

1810714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Jihan Juzailah

NRP : 1810714067

Tanggal : 6 Juli 2022

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

Jakarta, 6 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Jihan Juzailah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Jihan Juzailah
NRP : 1810714067
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan *Emotional Eating*, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U
Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022"

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 pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Jihan Juzailah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Jihan Juzailah
NRP : 1810714067
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating*, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022

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.

Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi
Ketua Penguji

Rina Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM
Penguji II

Dr. Ibnu Malkar Bakhrol Ilmi, S.Gz., M.Si
Dosen Pembimbing



Dr. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

Dr. Nur Intania Sofanita, S.Ikom., MKM
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditandatangani di : Jakarta
Tanggal Ujian : 6 Juli 2022

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, CITRA TUBUH, DAN TINGKAT STRES DENGAN IMT/U REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 41 JAKARTA TAHUN 2022

Jihan Juzailah

Abstrak

Permasalahan gizi lebih pada remaja perempuan dapat disebabkan akibat perilaku makan yang tidak tepat, salah satunya *emotional eating*. Gizi lebih juga dapat disebabkan akibat stres maupun persepsi negatif terhadap tubuh. Hal tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan peningkatan asupan makanan, sehingga jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 62 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada Mei 2022. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire-13 items* (DEBQ-13), *Figure Rating Scale* (FRS), dan *Perceived Stress Scale-10 items* (PSS-10). Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* (p value = 0,642; p value > 0,05), citra tubuh (p value = 0,578; p value > 0,05), dan tingkat stres (p value = 1,000; p value > 0,05) dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut terkait faktor yang lebih mempengaruhi IMT/U terutama pada remaja putri.

Kata Kunci: Citra Tubuh, *Emotional Eating*, IMT/U, Remaja Putri, Tingkat Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING, BODY IMAGE, AND STRESS LEVEL WITH THE BMI-FOR- AGE IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 41 JAKARTA 2022

Jihan Juzailah

Abstract

Overweight problems in female adolescents can be caused by inappropriate eating behavior, one of which is emotional eating. Overweight can also be caused by stress or negative body perceptions. This can encourage adolescents to increase their food intake, so that if it's done continuously it'll have an impact on overweight. This study aims to determine the relationship between emotional eating, body image, and stress level with the BMI-for-age in female adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. This study used a cross-sectional design among 62 respondents determined by stratified random sampling technique. This study was conducted in May 2022. Data collected using The Dutch Eating Behavior Questionnaire-13 items (DEBQ-13), Figure Rating Scale (FRS), and Perceived Stress Scale-10 items (PSS-10). Relationship analysis performed using Chi Square test showed that there was no relationship between emotional eating (p value = 0,642; p value > 0,05), body image (p value = 0,578; p value > 0,05), and stress level (p value = 1,000; p value > 0,05) with the BMI-for-age in female adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. It's necessary to conduct further studies related to factors that can influence the BMI-for-age, especially in female adolescents.

Keywords: BMI-for-age, Body Image, Emotional Eating, Female Adolescents, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan tepat pada waktunya. Judul yang dipilih dalam penelitian skripsi ini adalah “Hubungan *Emotional Eating*, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas segala dukungan yang diberikan. Terima kasih juga kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi, Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd, M.Gizi dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen penguji skripsi, serta kepada seluruh dosen Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.

Disamping itu, ucapan terima kasih pun penulis sampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman – teman, terutama Elisa, Bromci, Olla, Bayu, Ramzy, dan teman-teman lain yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu namanya karena telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi isi hingga tata bahasa, sehingga kritik dan saran yang membangun diharapkan dari berbagai pihak.

Jakarta, 6 Juli 2022

Penulis,



Jihan Juzailah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja	5
II.2 IMT/U	7
II.3 <i>Emotional Eating</i>	11
II.4 Stres	13
II.5 Citra Tubuh.....	15
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	18
II.7 Kerangka Teori	22
II.8 Kerangka Konsep.....	23
II.9 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
III.2 Desain Penelitian	24
III.3 Populasi dan Sampel.....	24
III.4 Pengumpulan Data.....	27
III.5 Etik Penelitian.....	30
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
IV.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	38
IV.3 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.4 Hasil Analisis Bivariat.....	53
IV.5 Keterbatasan Penelitian	60

BAB V PENUTUP.....	61
V.1 Kesimpulan.....	61
V.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT/U Anak Usia 5 – 18 Tahun.....	9
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 3	Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	25
Tabel 4	Jumlah Sampel Siswi Per Kelas.....	27
Tabel 5	Definisi Operasional	31
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Emotional Eating</i> DEBQ-13.....	39
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh FRS.....	39
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres PSS-10.....	39
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian	40
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	42
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	43
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Asupan Makan Responden	44
Tabel 14	Distribusi Asupan Makan Responden.....	45
Tabel 15	Distribusi Frekuensi IMT/U Responden	47
Tabel 16	Distribusi Z-Score IMT/U Responden	47
Tabel 17	Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> Responden	48
Tabel 18	Distribusi Skor <i>Emotional Eating</i> Responden	49
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Responden.....	50
Tabel 20	Distribusi Skor Citra Tubuh Responden	50
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden.....	51
Tabel 22	Distribusi Skor Tingkat Stres Responden	52
Tabel 23	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan IMT/U pada Remaja di SMK Negeri 41 Jakarta	53
Tabel 24	Hubungan Citra Tubuh dengan IMT/U pada Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta	55
Tabel 25	Hubungan Tingkat Stres dengan IMT/U pada Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rumus Perhitungan IMT/U	9
Gambar 2	Kerangka Teori.....	22
Gambar 3	Kerangka Konsep	23
Gambar 4	Tahapan Pengumpulan Data.....	29
Gambar 5	Gedung SMK Negeri 41 Jakarta	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 *Output* Hasil SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin