



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, FREKUENSI KONSUMSI  
MAKANAN DAN MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI  
PADA MAHASISWA/I SEMESTER AKHIR FIKES UPNVJ**

**SKRIPSI**

**VERONICA JULIANTINA**

**1810714089**

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



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, FREKUENSI KONSUMSI  
MAKANAN DAN MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI  
PADA MAHASISWA/I SEMESTER AKHIR FIKES UPNVJ**

**SKRIPSI**

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

**VERONICA JULIANTINA**

**1810714089**

**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 : Veronica Juliantina  
NRP : 1810714089  
Tanggal : Jakarta 8 Juli 2022

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

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Veronica Juliantina)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Veronica Juliantina  
NRP : 1810714089  
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 Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan *Emotional Eating*, Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Manis Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa/I Semester Akhir FIKES UPNVJ”

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 : 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Veronica Juliantina)


## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

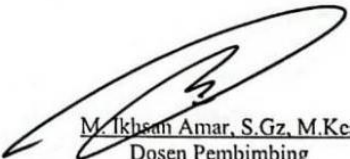
Nama : Veronica Juliantina  
NRP : 1810714089  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating*, Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Manis Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa/I Semester Akhir FIKES UPNVJ

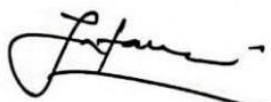
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPNVJ.

Menyetujui,

  
Dr. Ibnu Malkhan Bakhrul Ilmi, S.Gz. M.Si  
Ketua Penguji



  
M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM  
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditctapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2022

# HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA/I SEMESTER AKHIR FIKES UPNVJ

Veronica Juliantina

## Abstrak

**Latar Belakang:** Mahasiswa tingkat akhir dalam melakukan kewajibannya banyak menghadapi penyesuaian yang terjadi. Kondisi ini mengakibatkan munculnya stress yang memicu perubahan perilaku makan serta nafsu makan dengan kecenderungan melakukan konsumsi makanan & minuman manis. Dimana asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi status gizi. Perilaku makan ini juga sering disebut dengan istilah *emotional eating*. **Tujuan:** Melakukan analisis hubungan *Emotional Eating*, Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Manis Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa/I Semester Akhir FIKES UPNVJ. **Metode:** Menggunakan desain *cross-sectional* teknik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri, *emotional eating* dengan Skala Likert 1-5 digunakan dalam penilaian setiap pertanyaan DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*), dan frekuensi konsumsi makanan serta minuman manis menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Pengolahan data menggunakan uji *Spearman*. **Hasil:** Terdapat hubungan antara *emotional eating* terhadap status gizi ( $p\ value=0,048$ ) tidak terdapat hubungan antara frekuensi makanan manis ( $p\ value=0,209$ ) dan minuman manis ( $p\ value=0,861$ ) terhadap status gizi. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating*, dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis terhadap status gizi.

**Kata Kunci :** *Emotional Eating*, Makanan dan Minuman Manis, Status Gizi

**RELATIONSHIP OF EMOTIONAL EATING, FREQUENCY  
OF SWEET FOOD & BEVERAGE CONSUMPTION TO  
NUTRITIONAL STATUS IN FINAL SEMESTER STUDENTS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES, JAKARTA NATIONAL  
DEVELOPMENT UNIVERSITY**

**Veronica Juliantina**

**Abstract**

**Background:** Final year students in carrying out their obligations face many adjustments that occur. This condition results in the emergence of stress that triggers changes in eating behavior and appetite with a tendency to consume sweet foods and drinks. Where the intake of food that enters the body will affect the nutritional status. This eating behavior is also often referred to as emotional eating. **Objective:** To analyze the relationship between Emotional Eating, Frequency of Consumption of Sweet Foods & Drinks on Nutritional Status in Final Semester Students of the Faculty of Health Sciences, National Veterans Development University, Jakarta. **Methods:** Cross-sectional research, the sample technique used is probability sampling using a simple random sampling approach. Nutritional status data obtained by anthropometric measurements, emotional eating with a Likert Scale of 1-5 was used in the assessment of each DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) question, and the frequency of consumption of sweet foods and drinks using the FFQ (Food Frequency Questionnaire). Data processing used the Spearman test. **Results:** There is a relationship between emotional eating and nutritional status (p value = 0,048) there is no relationship between the frequency of sweet foods (p value = 0,209) and sweet drinks (p value = 0,861) on nutritional status. **Conclusion:** it can be concluded that there is a relationship between emotional eating, and there is no relationship between the frequency of consumption of sweet foods and drinks on nutritional status. and the frequency of consumption of sweet foods and drinks using the FFQ (Food Frequency Questionnaire). Data processing uses the Spearman test.

**Keywords:** Emotional Eating, Nutritional Status, Sweet Foods and Drinks

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul penelitian “Hubungan *Emotional Eating*, Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Manis Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa/I Semester Akhir FIKES UPNVJ”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di FIKES UPNVJ. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras, kegigihan, dan kesabaran dalam penyelesaian penelitian skripsi ini. Namun disadari penelitian skripsi ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta disekeliling saya yang mendukung dan membantu.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih untuk Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing, Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes dan Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz. M.Si yang selalu memberikan saran dan juga masukan yang bermanfaat untuk penelitian penulis. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Tambunan’s *Family* yang selalu memberikan dukungan, semangat serta doa. Terimakasih kepada Olla Wilda, Dhita, Aziziah, ka Diah Yashinta, Andrew, Andita, Nadsca teman-teman Gizi 2018 yang sudah memberikan motivasi dan juga semangat dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan juga kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat amat diterima oleh penulis.

Jakarta, 8 Juli 2022

Penulis

Veronica Juliantina



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	2
I.1 Latar Belakang.....	2
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Mahasiswa.....	5
II.2 Status Gizi (IMT).....	6
II.3 Emotional Eating .....	8
II.4 Frekuensi Konsumsi Makanan dan Minuman Manis .....	13
II.5 Hubungan <i>Emotional Eating</i> terhadap Status Gizi.....	16
II.6 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis terhadap Status Gizi .....	17
II.7 Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis terhadap Status Gizi.....	18
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu .....	20
II.9 Kerangka Teori.....	24
II.10 Kerangka Konsep .....	25
II.11 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
III.2 Desain Penelitian .....	26
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	29
III.5 Etik Penelitian .....	30
III.6 Definisi Operasional .....	31
III.7 Analisis Data .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	34
IV.2 Analisis Univariat .....	36
IV.3 Analisis Bivariat .....	43

IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP .....	47
V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT .....	7
Tabel 2	DEBQ .....	11
Tabel 3	Matriks Penelitian .....	20
Tabel 4	Nilai P1 dan P2.....	27
Tabel 5	Definisi Operasional.....	31
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden.....	36
Tabel 7	Distribusi Variabel Penelitian .....	38
Tabel 8	Frekuensi Jenis Makanan Manis .....	39
Tabel 9	Frekuensi Jenis Minuman Manis .....	40
Tabel 10	Hasil Uji Bivariat .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rumus IMT .....	6
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3	Kerangka Konsep .....	25
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan *Ethical Approval* Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 6 Kuesioner Responden
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin