



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

ELSHINTA RACHMAWATI

1910714013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

ELSHINTA RACHMAWATI

1910714013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Elshinta Rachmawati

NRP : 1910714013

Tanggal : 23 Juni 2023

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

Jakarta, 23 Juni 2023

Yang menyatakan



(Elshinta Rachmawati)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elshinta Rachmawati
NRP : 1910714013
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 Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta”

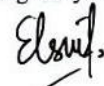
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawar dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Elshinta Rachmawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Elshinta Rachmawati
NRP : 1910714013
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

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



Taufik Marvusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ketua Penguji

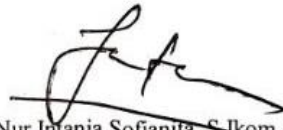


Desniawati, SKp., M.Kep., Sp. Mat., PhD
Dekan FIKES UPNVJ



Dr Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 23 Juni 2023

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA

Elshinta Rachmawati

Abstrak

Obesitas menduduki peringkat ketiga penyebab gangguan kesehatan kronis. Epidemik obesitas menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pesat. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 21,8% remaja usia 18 tahun keatas mengalami obesitas. Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya obesitas adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional Eating* dapat berdampak pada kesehatan umum karena kelebihan asupan energi dan terganggunya kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik *stratified random sampling* dengan sampel sebanyak 108 responden. Hasil analisis dari uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan *emotional eating*, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{ value} < 0,05$) dengan nilai OR berturut-turut (OR 95% CI = 3,32; 27,21; 4,479; 4,195;-) dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{ value} = 0,409$; OR 95% CI = 1,442). Pengambilan data pada penelitian memiliki keterbatasan waktu untuk menggali lebih dalam penyebab dari *emotional eating* sehingga diperlukan pengkajian lebih lanjut dengan waktu pelaksanaan pengambilan data yang lebih panjang.

Kata Kunci: *emotional eating*, mahasiswa, obesitas

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL EATING WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN STUDENTS AT FACULTY OF HEALTH SCIENCE UPN “VETERAN” JAKARTA

Elshinta Rachmawati

Abstract

Obesity is the third leading cause of chronic health problems. The obesity epidemic is one of the biggest global public health challenges that continues to increase rapidly. Based on Riskesdas data for 2018, 21.8% of adolescents aged 18 and over are obese. One of the factors that causes obesity is emotional eating behavior. Emotional eating can have an impact on general health due to excess energy intake and disruption of mental health. To identify the relationship between emotional eating with the incidence of obesity in students at the Faculty of Health Science UPN “Veteran” Jakarta. The research design used a cross-sectional study and stratified random sampling technique involving 108 respondents. Chi-square analysis results showed that there was a relationship between emotional eating, energy intake, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake with the incidence of obesity in students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta (p value < 0,05) with OR values (OR 95% CI = 3,32; 27,21; 4,479; 4,195;-) and there is no relationship between stress levels and the incidence of obesity in students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta (p value = 0,409; OR 95% CI = 1,442). Data collection in research has limited time to dig deeper into the causes of emotional eating so that further studies are needed with a longer data collection time.

Keyword : emotional eating, obesity, student

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi ini dengan tepat waktu. Penulisan proposal skripsi penelitian ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat skripsi yang berjudul “Hubungan Emotional Eating dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom.MKM selaku kepala program studi Gizi Program Sarjana dan selaku pembimbing dalam penyusunan proposal penelitian skripsi ini yang telah memberikan saran dan motivasi yang sangat membangun dan mendorong penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua penulis atas segala do'a dan pengorbanan yang dilakukan untuk penulis, terima kasih kepada keluarga yang penulis sayangi yang selalu mendoakan penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Penulis secara khusus menyampaikan terimakasih kepada teman seperjuangan mahasiswa program studi Gizi Program Sarjana angkatan 2019 yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan bantuan selama penyusunan proposal penelitian ini. Kepada sahabat penulis dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih selalu ada di samping penulis pada saat perkuliahan hingga penyusunan skripsi, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Penulis berharap semoga hasil tulisan ini dapat memberikan banyak manfaat bagi yang membutuhkan.

Jakarta, 23 Juni 2023

Penulis,

Elshinta Rachmawati

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.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Obesitas.....	5
II.2 <i>Emotional Eating</i>	9
II.3 Tingkat Stres	10
II.4 Asupan Makan	12
II.5 Karakteristik Mahasiswa	14
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu	16
II.7 Kerangka Teori	24
II.8 Kerangka Konsep.....	24
II.9 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	29
III.5 Etik Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	37
IV.2 Hasil Uji Validitas	38
IV.3 Hasil Uji Reabilitas.....	39
IV.4 Hasil Analisis Univariat.....	40

IV.5 Hasil Analisis Bivariat.....	51
IV.6 Keterbatasan Penelitian	62
BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Berat Badan Pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik.....	6
Tabel 2	Matriks Penelitian Pendahuluan	16
Tabel 3	Besar Sampel.....	28
Tabel 4	Jumlah Sampel per Program Studi.....	29
Tabel 5	Definisi Operasional	34
Tabel 6	Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres (DASS-14).....	38
Tabel 7	Uji Validitas Kuesioner DEBQ (The Dutch Eating Scale 13 items).....	39
Tabel 8	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Penelitian.....	40
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	42
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Emotional Eating Responden	43
Tabel 13	Distribusi Skor Emotional Eating Responden	44
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden.....	45
Tabel 15	Distribusi Skor Tingkat Stres Responden	46
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Asupan Makan Responden	46
Tabel 17	Distribusi Asupan Makan Responden.....	47
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas.....	50
Tabel 19	Distribusi Kejadian Obesitas berdasarkan IMT Responden	50
Tabel 20	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	51
Tabel 21	Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	54
Tabel 22	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	56
Tabel 23	Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	57
Tabel 24	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	59
Tabel 25	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	24
Gambar 2	Kerangka Konsep	24
Gambar 3	Perhitungan Sampel.....	28
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data	32
Gambar 5	Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 3 Ethical Clearance
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 5 Inform Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Formulir SQ-FFQ
- Lampiran 8 Output SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi