



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, *SCREEN TIME*, DAN
SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMAN 6 DAN 11 BEKASI TAHUN 2023**

SKRIPSI

MUHAMAD ANDRIA

1910714071

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



**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, *SCREEN TIME*, DAN
SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMAN 6 DAN 11 BEKASI TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

MUHAMAD ANDRIA

1910714071

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Muhamad Andria
NRP : 1910714071
Tanggal : 3 Juli 2023

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

Jakarta, 3 Juli 2023

Yang menyatakan



(Muhamad Andria)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhamad Andria
NRP : 1910714071
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*, *Screen Time*, Dan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Sman 6 Dan 11 Bekasi Tahun 2023

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 Tugas 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 : 3 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Muhamad Andria)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muhamad Andria

NRP : 1910714071

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Emotional Eating, Screen Time, Dan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMAN 6 Dan 11 Bekasi Tahun 2023

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


Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Ketua Penguji


Dr. Firdia Ayu Arini, SKM., MKM


Penguji II


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

Penguji III (Pembimbing)


Desnatyati, SKP, M.Kes, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES PNVJ


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



HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, *SCREEN TIME*, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DAN 11 BEKASI TAHUN 2023

Muhamad Andria

ABSTRAK

Permasalahan gizi lebih merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja, salah satunya adalah *emotional eating*. Gizi lebih juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang, *screentime* dan *sedentary lifestyle* merupakan kegiatan yang dapat mengurangi aktivitas fisik. Hal-hal tersebut jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak pada status gizi dan menyebabkan gizi lebih. Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, *screentime*, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih di SMAN Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 134 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara *screentime* ($p\text{-value} = 1,000$) *sedentary lifestyle* ($p\text{-value} = 0,555$) dengan kejadian gizi lebih di SMAN Kota Bekasi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja.

Kata kunci : *emotional eating*, kejadian gizi lebih, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING,
SCREEN TIME, AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH
OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS IN SMAN 6 AND 11 BEKASI,
2023**

Muhamad Andria

Abstract

Overweight is a problem that often occurs in teenagers, one of which is emotional eating. Overweight can also be caused by less physical activity, screentime and sedentary lifestyle are activities that can reduce physical activity. These things if done in the long term can have an impact on nutritional status and cause overweight. This study aims to determine the relationship between emotional eating, screentime, and sedentary lifestyle with the incidence of overweight in SMAN Kota Bekasi. This study used a cross sectional design with a sample of 134 respondents taken by simple random sampling technique. Relationship analysis was performed using the Chi-Square test. The results of this study showed a relationship between emotional eating and overweight (p-value = 0.000) and no relationship between screentime (p-value = 1,000) sedentary lifestyle (p-value = 0.555) and the incidence of overweight in SMAN Kota Bekasi. Further research needs to be done related to factors that can affect overweight in adolescents.

keywords : *adolescent ,emotional eating, overweight*


KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul " Hubungan *Emotional Eating, Screen Time, Dan Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMAN Kota Bekasi" tepat waktu. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir di Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman S.Gz., M.Pd., M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya saat sedang mempersiapkan studi doktoralnya untuk membantu juga memberi saran dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi saya. Terima kasih saya ucapkan kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM sebagai penguji proposal, dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji skripsi. Terima kasih saya ucapkan kepada Ibu Widayani Wahyuningtyas, SE., MM. selaku dosen pembimbing akademik yang sudah bersedia mendengar segala keluh kesah saya selama menjalani masa perkuliahan.

Kemudian saya ingin mengucapkan terima kasih juga kepada Ibu, Bapak, dan Kakak beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada, Khansa Zahra Savira yang selalu menguatkan, memberikan dukungan serta membantu dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada sahabat penulis "Keluarga Besar New Village " khususnya Adit, Ramadhan, Bagas, Rizky, Amien dan Satria yang selalu memberikan dukungan dan menghibur selama masa penulisan skripsi. Saya juga mengucapkan Terima Kasih kepada teman saya yang merupakan teman-teman seperjuangan Gizi UPN "Veteran" Jakarta, khususnya Kuyang Empire; Raykhan, Tyara, Dante, Wemona, Bayu, Agita.

Jakarta, 3 Juli 2023

Penulis


Muhamad Andria

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERTANYAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
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.....	4
I.4. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Gizi Lebih.....	8
II.3 <i>Emotional Eating</i>	11
II.4 Screen time.....	13
II.5 <i>Sedentary Lifestyle</i>	14
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	17
II.7 Kerangka Teori.....	19
II.8 KERANGKA KONSEP.....	20
II.9 HIPOTESIS.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
III.2 Desain Penelitian.....	21
III.3 Populasi dan Sampel.....	21
III.4 Pengumpulan Data.....	23
III.5 Etik Penelitian.....	25
III.6 Definisi Operasional.....	26
III.7 Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	30
IV.3 Analisis Bivariat.....	34
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V PENUTUP.....	40
V.1 Kesimpulan.....	40
V.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Usia 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks	11
Tabel 2 Matriks Penelitian Pendahulu.....	17
Tabel 3 Perhitungan Minimal Sampel.....	22
Tabel 4 Definisi Operasional.....	26
Tabel 5. Gambaran Umum Usia dan Jenis Kelamin Responden.....	31
Tabel 6 Gambaran Umum Gizi Lebih	32
Tabel 7 Gambaran Umum Emotional Eating	32
Tabel 8 Gambaran Umum ScreenTime	33
Tabel 9 Gambaran Umum Sedentary Lifestyle	34
Tabel 10 Hubungan Emotional Eating dengan Gizi Lebih	35
Tabel 11 Hubungan Screentime dengan Gizi Lebih.....	36
Tabel 12 Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	19
Gambar 2 Kerangka Konsep	20
Gambar 3 Sample Size Determination in Health Studies	22
Gambar 4 Alur Penelitian	24
Gambar 5 Lokasi SMAN 6 Bekasi.....	29
Gambar 6 Lokasi SMAN 11 Bekasi.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 5 Informed Concern
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 9 Uji Univariat dan Uji Bivariat
- Lampiran 10 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin