



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI
SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS
GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA**

SKRIPSI

ZAHROH 'ALIYATUL 'IZZAH

1910714054

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



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI
SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS
GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA**

SKRIPSI

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

ZAHROH 'ALIYATUL 'IZZAH

1910714054

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya yang disajikan dalam skripsi ini semata-mata milik saya dan saya menyatakan bahwa semua sumber yang dikutip dan dirujuk adalah akurat.

Nama : Zahroh 'Aliyatul 'Izzah

NIM : 1910714054

Tanggal : 7 Juli 2023

Jika di kemudian hari diketahui bahwa pernyataan saya tidak benar, saya siap menghadapi konsekuensi hukum sesuai dengan hukum yang berlaku.

Jakarta, 7 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Zahroh 'Aliyatul 'Izzah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai mahasiswa di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, dengan ini saya menyatakan sebagai berikut:

Nama : Zahroh 'Aliyatul 'Izzah
NIM : 1910714054
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi kemajuan ilmu pengetahuan, saya setuju untuk memberikan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta hak non-eksklusif, bebas royalti untuk menggunakan penelitian ilmiah saya dengan judul:

"Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta"

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta akan menyimpan, mentransfer, memformat, mengelola, memelihara, dan menerbitkan tugas akhir saya dalam bentuk database, memastikan nama saya dikreditkan sebagai penulis. Saya mempertahankan hak saya sebagai pemilik hak cipta, termasuk peralatan yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dengan sebenarnya saya buat.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Juli 2023

Yang Menyatakan



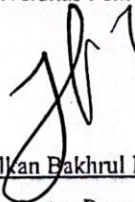
(Zahroh 'Aliyatul 'Izzah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Zahroh 'Aliyatul 'Izzah
NRP : 1910714054
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan
Emotional Eating Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman
2 Jakarta

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.



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



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM
Penguji II



Dr. Nur Intania Sofanita, S.I.Kom., MKM
Dosen Pembimbing



Desmawati, SKE, MKep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofanita, S.I.Kom., MKM
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Tanggal Ujian : 07 Juli 2023

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan RISKESDAS 2018, prevalensi remaja usia 16 – 18 tahun yang mengalami gizi lebih di DKI Jakarta mencapai 21,1%. Remaja dengan status gizi lebih cenderung akan rentan terhadap penyakit degeneratif. Status gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola makan yang melebihi dari kecukupan gizi yang dianjurkan, aktivitas fisik, dan stres. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan total responden 136 siswa kelas X dan XI. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis, didapatkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta (p value = 0,194; 0,400; 0,842). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Namun, dapat terlihat bahwa siswa yang sarapan cenderung memiliki status gizi tidak lebih, sementara siswa yang tidak sarapan cenderung memiliki status gizi lebih.

Kata Kunci: *Emotional Eating*, Sarapan, Status Gizi

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah

Abstract

Background: Based on RISKESDAS 2018, the prevalence of adolescent age 16 – 18 years old that overweight in DKI Jakarta is at 21,1%. Adolescent with overweight have a higher chance to degenerative disease. Overweight on adolescent can be caused by a over intake in dieary habit, physical activity, and stress. **Objective:** To determined the relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta. **Methods:** This study used cross-sectional design with quatitative approach. The sampling technic using a purposive sampling with 136 respondents from grade X and XI. Data analysis for this study is using Chi-Square test. **Result:** Based on the anylisis results, there are no relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta (p value = 0,194; 0,400; 0,842). **Conclusion:** There are no relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Although, it can be seen that student whose had a breakfast tend to not overweight and student whose skipping breakfast tend to overweight.

Keyword: Breakfast, Emotional Eating, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta” dalam memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan. Penulis berharap bahwa laporan ini akan memberikan kontribusi wawasan baru untuk penelitian masa depan. Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk perbaikan laporan selanjutnya. Besar harapan saya semoga laporan disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Jakarta, 4 Juli 2023

Zahroh ‘Aliyatul ‘Izzah
NIM. 1910714054

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| | |
| 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 Status Gizi..... | 7 |
| II.3 Sarapan | 12 |
| II.4 Kecukupan Energi Sarapan | 15 |
| II.5 Emotional Eating | 17 |
| II.6 Hubungan Antara Sarapan dengan Status Gizi Lebih | 19 |
| II.7 Hubungan Antara Kecukupan Energi Sarapan dengan Status Gizi Lebih | 19 |
| II.8 Hubungan Antara Emotional eating dengan Status Gizi Lebih | 20 |
| II.8 Kerangka Teori | 26 |
| II.9 Kerangka Konsep..... | 26 |
| II.10 Hipotesis Penelitian | 27 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian | 28 |
| III.2 Desain Penelitian | 28 |
| III.3 Populasi dan Sampel..... | 28 |
| III.4 Pengumpulan Data..... | 30 |
| III.5 Etik Penelitian..... | 32 |
| III.6 Definisi Operasional | 33 |
| III.7 Analisis Data..... | 36 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| IV.1 Gambaran Umum Penelitian | 38 |
| IV.2 Hasil Univariat..... | 39 |
| IV.4 Hasil Bivariat | 47 |
| IV.5 Keterbatasan Penelitian | 52 |
| | |
| BAB V PENUTUP | 53 |
| V.1 Kesimpulan | 53 |
| V.2 Saran | 53 |

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Kecukupan Energi Remaja..... | 6 |
| Tabel 2 Kategori status gizi menurut IMT/U | 9 |
| Tabel 3 Kebutuhan Sarapan Remaja | 16 |
| Tabel 4 Jumlah Siswa SMA Budhi Warman 2 Jakarta | 38 |
| Tabel 5 Sebaran Responden | 39 |
| Tabel 6 Distribusi Frekuensi Usia | 39 |
| Tabel 7 Distribusi Jenis Kelamin | 40 |
| Tabel 8 Distribusi Kebiasaan Sarapan..... | 40 |
| Tabel 9 Distribusi Kecukupan Energi Sarapan..... | 41 |
| Tabel 10 Distribusi Emotional Eating | 44 |
| Tabel 11 Distribusi Status Gizi | 46 |
| Tabel 12 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Lebih | 47 |
| Tabel 13 Hubungan Antara Kecukupan Energi Sarapan dengan Status Gizi Lebih | 49 |
| Tabel 14 Hubungan Antara Emotional Eating dengan Status Gizi Lebih | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 7 Output SPSS Uji Bivariat
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme