



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT  
STRES, DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI  
REMAJA DI SMP NEGERI 12 DEPOK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**MIRA NUR SAFITRI**

**2010714012**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT  
STRES, DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI  
REMAJA DI SMP NEGERI 12 DEPOK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

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

**MIRA NUR SAFITRI**

**2010714012**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

Nama : Mira Nur Safitri

NIM : 2010714012

Tanggal : 21 Juni 2024

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

Jakarta, 21 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Mira Nur Safitri)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Mira Nur Safitri  
NIM : 2010714012  
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 Pola Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi Remaja di SMP Negeri 12 Depok Tahun 2024.

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: 21 Juni,2024

Yang menyatakan,



Mira Nur Safitri

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mira Nur Safitri  
NIM : 2010714012  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul : Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi Remaja di SMP Negeri 12 Depok Tahun 2024

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.



A'immatul Fauziah, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fikes UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Kordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 21 Juni 2024

# HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES, DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 12 DEPOK TAHUN 2024

Mira Nur Safitri

## Abstrak

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13 - 15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) terdiri dari sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2%, dan obesitas 4,8%. Perubahan gaya hidup remaja berpengaruh terhadap pola makan dan aktivitas fisik. Selain itu, remaja merupakan masa tumbuh kembang, dimana masa pencaharian jati diri yang dapat berpengaruh terhadap stres yang dialami. Remaja rentan melampiaskan stres yang dialami dengan perubahan perilaku makan (*emotional eating*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan *emotional eating* terhadap status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yaitu siswa SMP Negeri 12 Depok berusia 13 – 15 tahun sebanyak 1405 orang dengan subyek penelitian berjumlah 150 orang yang dipilih berdasarkan teknik *stratified random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *chi – square*. Berdasarkan hasil temuan peneliti, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (0,000) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik (0,648), tingkat stres (0,668), dan *emotional eating* (0,302).

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres

# THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, PHYSICAL ACTIVITY, STRESS LEVELS, AND EMOTIONAL EATING ON NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 12 DEPOK IN 2024

Mira Nur Safitri

## Abstract

Based on Basic Health Research Data in 2018, the prevalence of nutritional status of adolescents aged 13 - 15 years based on the Body Mass Index by Age (BMI/U) consists of skinny 1.9%, thin 6.8%, normal 75.3%, obese 11.2%, and obese 4.8%. Changes in adolescents' lifestyles affect diet and physical activity. In addition, adolescence is a period of growth and development, where the period of identity and livelihood can affect the stress experienced. Adolescents are prone to venting stress experienced by changing eating behaviour (emotional eating). This study aims to determine the relationship between diet, physical activity, stress levels, and emotional eating on the nutritional status of adolescents in SMP Negeri 12 Depok. This study is an analytical observational research with a cross-sectional research design. The population is 1405 SMP Negeri 12 Depok students aged 13-15 years, with 150 research subjects selected based on stratified random sampling techniques. The statistical test used is chi-square. Based on the findings of the researchers show that there is a relationship between diet and nutritional status of adolescents in SMP Negeri 12 Depok (*0.000*), and there is no relationship between physical activity (*0.648*), stress level (*0.668*), and emotional eating (*0.302*).

**Keywords:** Diet, Emotional Eating, Nutritional Status, Physical Activity, and Stress Level

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan tepat waktu. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana Gizi. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan *Emotional Eating* Terhadap Remaja di SMP Negeri 12 Depok Tahun 2024”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku kepala program studi Gizi Program Sarjana dan dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan semangat, motivasi, dan tak henti selalu memberikan dorongan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu A’immatul Fauziah S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran agar skripsi ini dapat lebih baik lagi, dan terima kasih kepada seluruh dosen Gizi yang telah memberikan banyak sekali ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Siswanto (Bapak), Ibu Tri Hastuti (Mama), serta Siska Fitriani (Kakak) yang tiada hentinya memberikan doa, motivasi, semangat dan dukungan secara moral dan materil kepada penulis. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman – teman, khususnya Rizky Putra Maulana, Rara, Adelia, Resty, Dita, Adis, Salma, dan sahabat penulis yaitu Desy, Melinda, Dhea, dan Pewe yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis.

Penulis menyadari tentunya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Jakarta, 21 Juni 2024

Penulis

Mira Nur Safitri



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
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.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Remaja .....	7
II.2 Status Gizi.....	9
II.3 Pola Makan .....	12
II.4 Aktivitas Fisik.....	20
II.5 Tingkat Stres .....	24
II.6 <i>Emotional Eating</i> .....	29
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	31
II.8 Kerangka Teori .....	36
II.9 Kerangka Konsep.....	38
II.10 Hipotesis Penelitian .....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
III.2 Desain Penelitian .....	40
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	44
III.5 Etik Penelitian.....	52
III.6 Definisi Operasional .....	53
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
III.8 Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	60
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	63
IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....	76
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	87

BAB V PENUTUP.....	88
V.1 Kesimpulan.....	88
V.2 Saran .....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori dan Ambang Batas Penentuan Status Gizi .....	10
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu .....	31
Tabel 3.	Perhitungan Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu .....	42
Tabel 4.	Jumlah Sampel Berdasarkan Stratified Random Sampling.....	43
Tabel 5.	Definisi Operasional.....	53
Tabel 6.	Jumlah Siswa – Siswi SMP Negeri 12 Depok .....	62
Tabel 7.	Distribusi Responden Penelitian .....	62
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	63
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	64
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	66
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Pola Makan .....	68
Tabel 12.	Distribusi Jumlah Asupan Energi .....	70
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	71
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres .....	73
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> .....	74
Tabel 16.	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi.....	76
Tabel 17.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	79
Tabel 18.	Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi.....	82
Tabel 19.	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi.....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	36
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	38
Gambar 3. Prosedur Pengambilan Data .....	45
Gambar 4. Denah Lokasi SMP Negeri 12 Depok .....	60
Gambar 5. Gedung SMP Negeri 12 Depok.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Output Hasil SPSS
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Surat Bebas *Plagiarisme*
- Lampiran 12. Hasil Turnitin