



**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DAN
PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

SALMA HAYA AMALIA

2010714042

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



**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DAN
PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL
EATING* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

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

SALMA HAYA AMALIA

2010714042

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Salma Haya Amalia
NRP : 2010714042
Tanggal : 05 Juli 2024

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

Jakarta, 05 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Salma Haya Amalia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Salma Haya Amalia
NRP : 2010714042
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 *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta 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 : 05 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Salma Haya Amalia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Salma Haya Amalia
NRP : 2010714042
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2024.

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

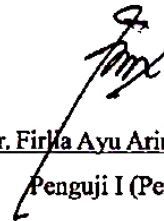


Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH

Ketua Penguji

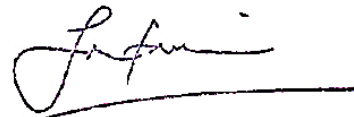


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juli 2024

HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024

Salma Haya Amalia

Abstrak

Kejadian gizi lebih akibat asupan makan yang tidak terkontrol dikalangan kelompok dewasa awal banyak terjadi di Indonesia. *Emotional Eating* merupakan salah satu perilaku makan yang tidak sehat dan cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan untuk mengatasi emosi negatif. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Emotional Eating* terutama pada wanita dan mahasiswa adalah adanya perubahan emosi dan kondisi psikologis yang banyak dialami wanita saat masa pra-menstruasi dan juga adanya paparan media sosial. *Emotional Eating* dalam jangka panjang akan berdampak pada kesehatan dan status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan paparan media sosial dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan sampel diambil dengan teknik stratified random sampling yaitu sebanyak 139 responden. Hasil analisis oleh uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara *Premenstrual Syndrome* (PMS) ($p = 0,010$) dan paparan media sosial ($p = 0,000$) dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gejala berat pada masa PMS memiliki risiko sebesar 5,3 kali lebih besar untuk mengalami *Emotional Eating* dan mahasiswa yang terpapar konten terkait makanan pada media sosial memiliki risiko sebesar 2,2 kali lebih besar untuk mengalami *Emotional Eating*. Wanita usia dewasa awal terutama mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan asupan makan yang sehat ketika menjelang menstruasi atau saat menghadapi perasaan stress dan emosi negatif lainnya agar terhindar dari perilaku makan emosional.

Kata Kunci : *Emotional Eating*, mahasiswa, media sosial, pms

THE RELATIONSHIP OF *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE TO *EMOTIONAL EATING* BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN "VETERAN" JAKARTA, 2024

Salma Haya Amalia

Abstract

Incidents of overnutrition due to uncontrolled food intake among early adult groups often occur in Indonesia. *Emotional Eating* is an unhealthy eating behavior and tends to consume excessive food to overcome negative emotions. Several factors that can influence the occurrence of *Emotional Eating*, especially in women and female students, are changes in emotions and psychological conditions that many women experience during the pre-menstrual period and also exposure to social media. *Emotional Eating* in the long term will have an impact on a person's health and nutritional status. This study aims to determine the relationship between *Premenstrual Syndrome* (PMS) and exposure to social media with *Emotional Eating* behavior in female students at the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta in 2024. This research method uses a cross-sectional design and the sample was taken using a stratified random sampling technique, namely 139 respondents. The results of the analysis using the Chi-Square test showed that there was a relationship between *Premenstrual Syndrome* (PMS) ($p = 0.010$) and exposure to social media ($p = 0.000$) with *Emotional Eating* behavior in female students at the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. The research results showed that female students with severe symptoms during PMS had a 5.3 times greater risk of experiencing *Emotional Eating* and female students who were exposed to food-related content on social media had a 2.2 times greater risk of experiencing *Emotional Eating*. Women in early adulthood, especially female students, are advised to pay more attention to healthy eating when approaching menstruation or when facing feelings of stress and other negative emotions to avoid *Emotional Eating* behavior.

Keywords: *Emotional Eating*, female students, social media, pms

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024”. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat, yaitu:

- 1) Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM, M,KM. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyelesaian skripsi ini dan Ibu Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH selaku dosen penguji;
- 2) Orang tua yang amat saya hormati dan sayangi telah memberikan doa serta dukungan terbesar selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini;
- 3) Teman-teman (nabiilah, zhulva, livi, zhafira, kak desti, kak indah) yang selalu memberikan dukungan dan teman-teman perkuliahan yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu;
- 4) 7dream yang menjadi sumber semangat dan alasan saya untuk selalu bahagia menjalani kehidupan perkuliahan ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan terutama untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, Januari 2024

Penulis,



Salma Haya Amalia

DAFTAR ISI

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.....	6
II.1 Dewasa Awal	6
II.2 <i>Emotional Eating</i>	6
II.3 <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	10
II.4 Paparan Media Sosial	16
II.5 Matriks penelitian.....	21
II.6 Kerangka teori	26
II.7 Kerangka konsep	27
II.8 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	31
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional.....	36
III.7 Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
IV.2 Analisis Univariat.....	39
IV.3 Analisis Bivariat.....	46
IV.4 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP.....	51

V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Matriks Penelitian	21
Tabel 3. 1	Nilai Proporsi Penelitian Terdahulu	30
Tabel 3. 2	Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 1	Gambaran Karakteristik Usia Responden	40
Tabel 4. 2	Gambaran Karakteristik Program Studi Responden	41
Tabel 4. 3	Gambaran Karakteristik Angkatan Responden	41
Tabel 4. 4	Gambaran <i>Emotional Eating</i>	42
Tabel 4. 5	Gambaran <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	43
Tabel 4. 6	Gambaran Paparan Media Sosial	45
Tabel 4. 7	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> dengan <i>Emotional Eating</i>	46
Tabel 4. 8	Hubungan Paparan Media Sosial dengan <i>Emotional Eating</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori	26
Gambar 2. 2	Kerangka konsep	27
Gambar 3. 1	Perhitungan sampel	30
Gambar 3. 2	Alur Pengumpulan Data	33
Gambar 4. 1	Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin