



**GAMBARAN TINGKAT STRES, PAPARAN IKLAN
MAKANAN, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA PASCA
PANDEMI COVID-19 DI TAHUN 2023**

SKRIPSI

AMANDA HANI

1710714020

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



**GAMBARAN TINGKAT STRES, PAPARAN IKLAN
MAKANAN, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA PASCA
PANDEMI COVID-19 DI TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

AMANDA HANI

1710714020

**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 : Amanda Hani
NRP : 1710714020
Tanggal : 23 Januari 2024

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

Jakarta, 23 Januari 2024

Yang Menyatakan,



(Amanda Hani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amanda Hani
NRP : 1710714020
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 Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“GAMBARAN TINGKAT STRES, PAPARAN IKLAN MAKANAN, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA PASCA PANDEMI COVID-19 DI 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 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 Januari 2024
Yang menyatakan,



(Amanda Hani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Amanda Hani
NRP : 1710714020
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Stres, Paparan Iklan Makanan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Pasca Pandemi COVID-19 di Tahun 2023.

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.



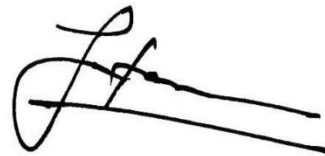
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM
Ketua Penguji



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH
Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, Ph.D
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 23 Januari 2024

GAMBARAN TINGKAT STRES, PAPARAN IKLAN MAKANAN, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA PASCA PANDEMI COVID-19 DI TAHUN 2023

Amanda Hani

Abstrak

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan oleh wabah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, yang kemudian dikenal sebagai COVID-19. Pada 11 Maret 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Di Indonesia, pandemi ini menyebabkan penerapan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sejak 2 Maret 2020. Namun, akhirnya pemerintah Indonesia mengakhiri status pandemi pada 21 Juni 2023, sehingga mengharuskan masyarakat, termasuk mahasiswa, beradaptasi kembali dengan perkuliahan luring. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran tingkat stres, paparan iklan makanan, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku makan mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional* dengan total 99 responden. Instrumen penelitian meliputi kuesioner untuk *informed consent*, karakteristik responden, *Adult Eating Behavior Questionnaire* (AEBQ), PSS-10 (*Perceived Stress Scale*), kuesioner paparan iklan makanan, dan pengetahuan gizi seimbang. Mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (77,8%), terpapar iklan makanan dengan pengaruh kuat (94,9%), memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (85,9%), dengan perilaku makan terbagi antara menjauhi makanan (55,6%) dan mendekati makanan (44,4%). Disarankan agar mahasiswa lebih aktif mencari informasi tentang gizi seimbang, menerapkan perilaku makan sehat, mengelola stres dengan baik, dan mengatur penggunaan *smartphone* untuk informasi kesehatan dan gizi. Penelitian lanjutan dengan analisis lebih mendalam dan peninjauan faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan diperlukan.

Kata Kunci: COVID-19, Perilaku Makan, Iklan Makanan, Gizi Seimbang, dan Stress

DESCRIPTION OF STRESS LEVELS, EXPOSURE TO FOOD ADVERTISEMENTS, AND KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION WITH EATING BEHAVIOR IN NUTRITION STUDY PROGRAM STUDENTS UPN “VETERAN” JAKARTA AFTER THE COVID-19 PANDEMIC IN 2023

Amanda Hani

Abstract

In early 2020, the world was shocked by an infectious disease outbreak caused by SARS-CoV-2, which became known as COVID-19. On March 11, 2020, WHO declared COVID-19 a pandemic. In Indonesia, this pandemic led to the implementation of the Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) policy since March 2, 2020. However, the Indonesian government finally ended the pandemic status on June 21, 2023, thus requiring people, including students, to adapt back to offline lectures. The purpose of this study was to determine the description of stress levels, exposure to food advertisements, and knowledge of balanced nutrition on the eating behavior of UPN Veteran Jakarta nutrition study program students after the COVID-19 pandemic. This study used a descriptive design and cross-sectional approach with a total of 99 respondents. Research instruments include questionnaires for informed consent, respondent characteristics, Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ), PSS-10 (Perceived Stress Scale), food advertising exposure questionnaire, and balanced nutrition knowledge. The majority of students experienced moderate stress (77.8%), were exposed to food advertisements with strong influence (94.9%), had good balanced nutrition knowledge (85.9%), with eating behavior divided between avoiding food (55.6%) and approaching food (44.4%). It is recommended that students more actively seek information about balanced nutrition, implement healthy eating behaviors, manage stress well, and manage the use of smartphones for health and nutrition information. Further research with more in-depth analysis and review of other factors that influence eating behavior is needed.

Keywords: Eating Behavior, Food Advertisement, Nutrition Balance, and Stress

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres, Paparan Iklan Makanan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Pasca Pandemi COVID-19 di Tahun 2023.” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada :

- a. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
- b. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, M.PH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
- c. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran agar skripsi ini dapat lebih baik lagi
- d. Mama, Papa, Bapake, serta Uti dan Kakak Ade yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis
- e. Rayya, Faiz, Mas Pascal, Rakha, Fatima, dan teman – teman lain yang telah membantu kelancaran pengambilan data sekaligus membantu dan mendukung penulis sampai saat ini.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 23 Januari 2024

Peneliti



Amanda Hani

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.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Remaja.....	8
II.2 Pandemi COVID-19.....	11
II.3 Stres.....	12
II.4 Iklan.....	19
II.5 Pengetahuan Gizi Seimbang	23
II.6 Perilaku Makan	28
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	35
II.8 Kerangka Teori.....	40
II.9 Kerangka Konsep.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	42
III.2 Desain Penelitian.....	42
III.3 Populasi dan Sampel	42
III.4 Pengumpulan Data	45
III.5 Etik Penelitian	47
III.6 Definisi Operasional.....	47
III.7 Analisis Data	49
III.8 Jadwal Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	51
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat	52
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	68

V.1	Kesimpulan	68
V.2	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA		70
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pembagian Remaja Berdasarkan Usia	8
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	35
Tabel 3.	Hasil Perhitungan Proporsi Penelitian Sebelumnya	44
Tabel 4.	Definisi Operasional	47
Tabel 5.	Jadwal Penelitian.....	50
Tabel 6.	Usia Responden.....	52
Tabel 7.	Rata-rata Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 8.	Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 9.	Media Sosial Responden.....	54
Tabel 10.	Tingkat Stres Responden	55
Tabel 11.	Hasil Jawaban Kuesioner Tingkat Stres.....	56
Tabel 12.	Paparan Iklan Makanan Responden.....	58
Tabel 13.	Hasil Jawaban Kuesioner Paparan Iklan Makanan	59
Tabel 14.	Pengetahuan Gizi Seimbang Responden.....	61
Tabel 15.	Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	62
Tabel 16.	Perilaku Makan Responden	64
Tabel 17.	Hasil Jawaban Kuesioner Perilaku Makan.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	40
Gambar 2.	Kerangka Konsep	41
Gambar 3.	Alur Pengumpulan Data	47
Gambar 4.	Peta Lokasi Penelitian	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin