



**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*,
EMOTIONAL EATING DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA DI SMA BERASRAMA DAN SMA TIDAK
BERASRAMA SERTA HUBUNGANNYA DENGAN BERAT
BADAN LEBIH**

SKRIPSI

DINDA GLORIA ZEBUA

2110714094

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*,
EMOTIONAL EATING DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA DI SMA BERASRAMA DAN SMA TIDAK
BERASRAMA SERTA HUBUNGANNYA DENGAN BERAT
BADAN LEBIH**

SKRIPSI

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

DINDA GLORIA ZEBUA

2110714094

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dinda Gloria Zebua

NIM : 2110714094

Tanggal : 30 Juni 2025

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

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Dinda Gloria Zebua

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dinda Gloria Zebua
NRP : 2110714094
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: “Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, *Emotional Eating* dan Aktivitas Fisik pada remaja di SMA berasrama dan SMA tidak berasrama serta Hubungannya dengan Berat Badan Lebih”.

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 : 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



Dinda Gloria Zebua

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Dinda Gloria Zebua

NRP : 2110714094

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food, Emotional Eating* dan Aktivitas Fisik pada remaja di SMA Berasrama dan SMA tidak Berasrama serta Hubungannya dengan Berat Badan Lebih

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.



Mod. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes
Ketua Penguji

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Prof. Ir. Dr. Netti Herawati, M.Si

Penguji I (Pembimbing)

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

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, *EMOTIONAL EATING* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA BERASRAMA DAN SMA TIDAK BERASRAMA SERTA HUBUNGANNYA DENGAN BERAT BADAN LEBIH

Dinda Gloria Zebua

Abstrak

Remaja yang menetap di asrama dan yang tinggal di luar asrama menunjukkan perbedaan dalam kebiasaan makan, gaya hidup, akses makanan, rutinitas harian, dan tingkat stres, yang semuanya dapat memengaruhi kebiasaan makan dan berdampak pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan frekuensi konsumsi *fast food*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian berat badan lebih pada siswa SMA berasrama dan tidak berasrama. Studi ini menggunakan desain *komparatif* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 110 orang, yang terbagi secara merata antara kelompok berasrama dan tidak berasrama (masing-masing 55 orang), sampel diperoleh dengan teknik *stratified random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Independent Samples T-test* dan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok asrama dan non-asrama pada frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,000$), *emotional eating* ($p=0,011$) dan aktivitas fisik ($p=0,007$) serta ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0.018$) dan aktivitas fisik ($p=0.022$) dengan berat badan lebih di asrama tetapi tidak ada hubungan ketiga variabel tersebut dengan berat badan lebih di non asrama. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dari pihak sekolah, baik asrama maupun non-asrama, untuk memberikan edukasi terkait gizi dan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan masalah berat badan lebih pada remaja.

Kata Kunci : *Fast Food*, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik, Berat Badan Lebih, Asrama, Non Asrama.

THE DIFFERENCES BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION FREQUENCY, EMOTIONAL EATING AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS IN BOARDING AND NON-BOARDING SENIOR HIGH SCHOOLS AND THEIR RELATIONSHIP WITH OVERNUTRITION

Dinda Gloria Zebua

Abstract

Adolescents who reside in boarding schools and those who live outside boarding settings exhibit differences in eating habits, lifestyle, food access, daily routines, and stress levels—all of which can influence eating behavior and impact nutritional status. This study aims to analyze differences in the frequency of fast food consumption, emotional eating, and physical activity, as well as their association with overweight incidence among high school students in boarding and non-boarding environments. The study employed a comparative design with a quantitative approach. The sample consisted of 110 participants, evenly divided between boarding and non-boarding students (55 individuals in each group), selected using stratified random sampling. Data were analyzed using Independent Samples T-test and Chi-Square statistical tests. The results revealed significant differences between the boarding and non-boarding groups in terms of fast food consumption frequency ($p=0.000$), emotional eating ($p=0.011$), and physical activity ($p=0.007$). Additionally, there was a significant association between fast food consumption ($p=0.018$) and physical activity ($p=0.022$) with overweight status among boarding students. However, no significant relationship was found between the three variables and overweight among non-boarding students. These findings highlight the need for schools, both boarding and non-boarding, to provide nutrition education and promote healthy lifestyles as preventive measures against overnutrition in adolescents.

Keywords : Fast Food, Emotional Eating, Physical Activity, Overnutrition, Boarding School, Non-Boarding School.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia – Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2025 ini adalah “Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, *Emotional Eating* dan Aktivitas Fisik pada remaja di SMA berasrama dan SMA tidak berasrama serta Hubungannya dengan Berat Badan Lebih”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Prof. Ir. Dr. Netti Herawati, M.Si selaku dosen pembimbing, serta Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran dan motivasi bagi penulis, serta seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Terima kasih kepada kedua orang tua, kakak, abang, kedua adik dan seluruh keluarga tercinta yang turut memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan yang diberikan kepada penulis untuk kelancaran skripsi ini. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Ano, Azka, Chika, Fani, Farah, Ghina, Hana, serta semua yang turut mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, motivasi, dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 30 Juni 2025

Penulis



Dinda Gloria Zebua

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.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Berat Badan Lebih.....	8
II.3 <i>Fast Food</i>	12
II.4 <i>Emotional Eating</i>	16
II.5 Aktivitas Fisik	19
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	23
II.7 Kerangka Teori.....	28
II.8 Kerangka Konsep	29
II.9 Hipotesis Penelitian	29
 BAB III METODE PENELITIAN	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	31
III.2 Desain Penelitian.....	31
III.3 Populasi dan Sampel	31
III.4 Pengumpulan Data.....	35
III.5 Etik Penelitian.....	38
III.6 Definisi Operasional.....	39
III.7 Analisis Data.....	41
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	42
IV.2 Hasil Uji Univariat	43
IV.3 Hasil Uji Bivariat.....	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian	64

BAB V PENUTUP	65
V.1 Kesimpulan.....	65
V.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi.....	10
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel.....	33
Tabel 4	Jumlah Sampel Asrama.....	34
Tabel 5	Jumlah Sampel Non Asrama.....	34
Tabel 6	Definisi Operasional.....	39
Tabel 7	Gambaran Karakteristik Responden.....	44
Tabel 8	Gambaran kejadian Berat Badan Lebih.....	45
Tabel 9	Gambaran Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	46
Tabel 10	Gambaran Jenis dan Frekuensi <i>Fast Food</i> di Asrama.....	47
Tabel 11	Gambaran Jenis dan Frekuensi <i>Fast Food</i> di Non Asrama.....	48
Tabel 12	Gambaran Emotional Eating.....	49
Tabel 13	Gambaran Aktivitas Fisik.....	50
Tabel 14	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Berat Badan Lebih di Asrama.....	51
Tabel 15	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Berat Badan Lebih di Non Asrama.....	52
Tabel 16	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Berat Badan Lebih di Asrama.....	54
Tabel 17	Hubungan Emotional Eating dengan Berat Badan Lebih di Non Asrama.....	56
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan Lebih di Asrama.....	57
Tabel 19	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan Lebih di Non Asrama.....	59
Tabel 20	Perbedaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	60
Tabel 21	Perbedaan <i>Emotional Eating</i>	62
Tabel 22	Perbedaan Aktivitas Fisik.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	28
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data.....	35
Gambar 4	Gerbang Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.....	42
Gambar 5	Halaman Depan SMAN 5 Depok.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Lembar Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Output Uji Normalitas
Lampiran 8	Output Uji Analisis Univariat
Lampiran 9	Output Uji Analisis Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Data Studi Pendahuluan
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin