



HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

SKRIPSI

SAUSAN ALEGRA AISY

2210714014

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

2026



HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

SAUSAN ALEGRA AISY

2210714014

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sausan Alegra Aisy

NIM : 2210714014

Tanggal : Rabu, 22 Juli 2026

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

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Sausan Alegra Aisy)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan *platform* Gemini dan ChatGPT untuk tujuan *brainstorming*, pemeriksaan tata bahasa (*grammar checking*), dan pemeriksaan ejaan, dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Sausan Alegra Aisy

NIM : 2210714014

Tanggal : 22 Juli 2026

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang menyatakan



Sausan Alegra Aisy

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sausan Alegra Aisy
NIM : 2210714014
Fakultas : 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 *Body Image* dan Perilaku *Emotional Eating* dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Depok”**

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 : 22 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Sausan Alegra Aisy)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Sausan Alegra Aisy
NIM : 2210714014
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Body Image* dan Perilaku *Emotional Eating* dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Depok

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

Penguji I (Ketua Penguji)

Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH
NIP. 198010182025212020

Penguji II

Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes
NIP. 198808162019031012

Penguji III

Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

Mengetahui,

Dekan FIKES UPN “Veteran”
Jakarta
Dr. Sri Yani, SST.FF., Ftr., M.Si
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

Sausan Alegra Aisy

Abstrak

Berdasarkan SKI 2023, remaja Indonesia menghadapi *double burden of malnutrition*. Status gizi remaja bersifat multifaktorial, di mana variabel psikologis seperti *body image* dan kecenderungan *emotional eating* memegang peranan penting di dalamnya. Penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan *body image* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Sebanyak 153 responden dipilih dengan *convenience sampling* berpartisipasi dalam penelitian *cross-sectional* ini. *Body image* mengaplikasikan instrumen FRS dan BSQ-34, sedangkan *emotional eating* diukur memakai DEBQ-13, adapun status gizi dinilai berdasarkan IMT/U. Analisis data menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Hasil menunjukkan masih ditemukannya beban gizi ganda dengan prevalensi gizi lebih 43,1% dan gizi kurang 3,9%. Hasil uji statistik mengonfirmasi hubungan yang bermakna antara *body image* dan *emotional eating* dengan status gizi ($p < 0,05$). Mayoritas responden memiliki persepsi *body image* negatif (62,7%), terutama pada kelompok gizi lebih. Namun, evaluasi BSQ-34 mencatat ketidakpuasan tubuh sebesar 57,5% yang didominasi kategori ringan (43,1%), seiring dengan temuan FRS yang menunjukkan keinginan pergeseran 1–2 siluet pada sebagian besar subjek. Selain itu, sebanyak 50,3% responden memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih banyak ditemukan pada kelompok gizi lebih (81,8%). Sehingga, *body image* dan *emotional eating* terbukti memiliki hubungan dengan status gizi siswa remaja di SMAN 6 Depok.

Kata Kunci: *Body image*, *Emotional eating*, Remaja, Status gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND EMOTIONAL EATING BEHAVIOR WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 6 DEPOK

Sausan Alegra Aisy

Abstract

Indonesian youth struggle with a dual burden of malnutrition, as reported by the 2023 Indonesian Health Survey (SKI). Adolescent nutritional status is multifactorial, with psychological factors such as body image and emotional eating playing important roles. This research evaluated how body image and emotional eating relate to the nutritional status of SMAN 6 Depok students. A total of 153 respondents were recruited using convenience sampling in this cross-sectional study. Body image, emotional eating, and nutritional status were assessed using the FRS and BSQ-34, DEBQ-13, and BMI/A, respectively. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test. The findings showed the persistence of the double burden of malnutrition, with 43.1% of respondents classified as overweight and 3.9% as undernourished. Significant associations were found between body image, emotional eating, and nutritional status ($p < 0.05$). Negative body image was reported by 62.7% of respondents, particularly among those with overweight. BSQ-34 identified body dissatisfaction in 57.5% of respondents, predominantly mild (43.1%), while FRS indicated a desired shift of 1-2 body silhouettes in most respondents. Emotional eating tendency was found in 50.3% of respondents and was more common among those with overweight (81.8%). Both body image and emotional eating showed a significant link to adolescent nutritional status.

Keywords: Adolescents, Body image, Emotional eating, Nutritional status

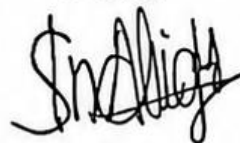
KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image* dan Perilaku *Emotional Eating* dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Depok”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, M.A.Comm. selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana sekaligus sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH dan Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes. selaku tim penguji atas evaluasi yang membangun, serta seluruh dosen dan staf akademik atas ilmu dan dukungannya selama perkuliahan.

Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material. Ucapan terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada seorang sahabat terdekat yang telah penulis anggap saudara sendiri, karena selalu hadir dalam setiap suka maupun duka, tidak pernah lelah mendengarkan setiap keluhan kesah, memberikan bantuan dalam berbagai kesulitan, serta senantiasa menjadi sumber semangat dan penguat. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan, Grup SAMSUD(IN), atas kebersamaan dan dukungannya selama ini. Secara khusus, apresiasi besar penulis berikan kepada diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang menyelesaikan setiap tahapan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis



(Sausan Alegra Aisy)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Remaja	7
II.2 Status Gizi Berdasarkan IMT/U	9
II.3 Konsep <i>Body Image</i>	15
II.4 Perilaku Makan (<i>Eating Behavior</i>)	19
II.5 Matriks Penelitian Pendahulu	24
II.6 Kerangka Teori	32
II.7 Kerangka Konsep.....	33
II.8 Hipotesis	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 34
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
III.2 Desain Penelitian	34
III.3 Populasi dan Sampel.....	34
III.4 Pengumpulan Data.....	38
III.5 Etik Penelitian.....	40
III.6 Definisi Operasional	42
III.7 Pengolahan dan Analisis Data	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 49
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	51
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	61
IV.4 Keterbatasan Penelitian	68
 BAB V KESIMPULAN	 69

V.1 Kesimpulan	69
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengelompokan Status Gizi (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun.....	13
Tabel 2	Matriks Penelitian Pendahulu.....	24
Tabel 3	Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	36
Tabel 4	Teknik Pengambilan Sampel dengan <i>Convenience Sampling</i>	37
Tabel 5	Definisi Operasional.....	42
Tabel 6	Kode Status Gizi.....	46
Tabel 7	Kode <i>Emotional Eating</i>	46
Tabel 8	Kode Persepsi <i>Body Image</i>	47
Tabel 9	Tingkat Ketidakpuasan Tubuh	47
Tabel 10	Gambaran Karakteristik Responden.....	51
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Responden.....	54
Tabel 12	Distribusi Persepsi <i>Body Image</i> Responden.....	56
Tabel 13	Gambaran Perilaku <i>Emotional Eating</i> Responden.....	58
Tabel 14	Distribusi Jawaban terkait Perilaku <i>Emotional Eating</i> Responden....	59
Tabel 15	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U	61
Tabel 16	Gambaran Tingkat Ketidakpuasan Tubuh Responden.....	64
Tabel 17	Hubungan Perilaku <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rumus Perhitungan IMT/U	12
Gambar 2	Kerangka Teori.....	32
Gambar 3	Kerangka Konsep	33
Gambar 4	Tahap Pengumpulan Data	40
Gambar 5	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Data Karakteristik
Lampiran 2	Kuesioner <i>Emotional Eating</i> DEBQ-13
Lampiran 3	Pertanyaan Terbuka terkait <i>Emotional Eating</i>
Lampiran 4	Kuesioner <i>Figure Rating Scale</i> (FRS)
Lampiran 5	<i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34)
Lampiran 6	Data Pendukung dan Analisis Pengolahan Data
Lampiran 7	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 8	Surat Izin Turun Lapang
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Setelah Pembahasan
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Subjek (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Monitoring Bimbingan
Lampiran 13	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Turnitin