



**HUBUNGAN TINGKAT HARGA DIRI, TINGKAT STRESS,
POLA MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN RISIKO
PERILAKU MAKAN MENYIMPANG PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 4 DEPOK**

SKRIPSI

SHOFIANTI MARWANTI

2210714061

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

2026



**HUBUNGAN TINGKAT HARGA DIRI, TINGKAT STRESS,
POLA MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN RISIKO
PERILAKU MAKAN MENYIMPANG PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 4 DEPOK**

SKRIPSI

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

SHOFIANTI MARWANTI

2210714061

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Shofianti Marwanti

NRP : 2210714061

Tanggal : 10 Juli 2026

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

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Shofianti Marwanti)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan brainstorming serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Shofianti Marwanti
NIM : 2210714061
Tanggal : 10 Juli 2026

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang Menyatakan



Shofianti Marwanti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shofianti Marwanti
NRP : 2210714061
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 Tingkat Harga Diri, Tingkat Stress, Pola Makan, dan Status Gizi dengan Risiko Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 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 sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Shofianti Marwanti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Shofianti Marwanti

NRP : 2210714061

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : "Hubungan Tingkat Harga Diri, Tingkat Stress, Pola Makan dan Status Gizi dengan Risiko Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Depok"

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

Penguji I (Ketua Penguji)

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

Penguji II

Dr. dr. Yessi Crovica Octaria, M.IH
NIP. 198010182025212020

Penguji III

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

Mengetahui

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yan, SST, Ftr, M.Si
NIP. 19740610201212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Juli 2026

HUBUNGAN TINGKAT HARGA DIRI, TINGKAT STRES, POLA MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN RISIKO PERILAKU MAKAN MENYIMPANG PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 4 DEPOK

Shofianti Marwanti

Abstrak

Perilaku makan menyimpang merupakan salah satu permasalahan gizi pada remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Berbagai faktor diduga berperan dalam terjadinya perilaku makan menyimpang, di antaranya tingkat stres, harga diri, pola makan, dan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat harga diri, tingkat stres, pola makan, dan status gizi dengan risiko perilaku makan menyimpang. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 4 Depok dengan jumlah sampel 102 responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Perilaku makan menyimpang diukur menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test-26*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki risiko perilaku makan menyimpang (75,5%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat harga diri dan tingkat stres dengan risiko perilaku makan menyimpang ($p=0,871$ dan $p=0,444$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan risiko perilaku makan menyimpang ($p = 0,001$). Pada variabel pola makan, hanya asupan protein ($p = 0,028$) dan serat ($p = 0,045$) yang berhubungan signifikan dengan risiko perilaku makan menyimpang, sedangkan asupan energi, lemak, dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Dengan demikian, status gizi serta pola makan khususnya asupan protein dan serat perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan risiko perilaku makan menyimpang pada remaja.

Kata Kunci: Harga Diri, Pola Makan, Remaja, Risiko Perilaku Makan Menyimpang, Status gizi, Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM LEVEL, STRESS LEVEL, DIETARY INTAKE, AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE RISK OF DISORDERED EATING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 4 DEPOK

Shofianti Marwanti

Abstract

Disordered eating behavior is one of the nutritional problems among adolescents that can affect both physical and psychological health. Various factors are thought to play a role in the occurrence of disordered eating behavior, including stress level, self-esteem, dietary intake, and nutritional status. This study aimed to determine the relationship between self-esteem, stress level, dietary intake, and nutritional status with the risk of disordered eating behavior. The study employed a cross-sectional design. The study was conducted at Muhammadiyah 4 Depok Senior High School with a total sample of 102 respondents selected using a convenience sampling technique. Disordered eating behavior was assessed using the Eating Attitudes Test-26 questionnaire. The results showed that the majority of respondents were not at risk of disordered eating behavior (75.5%). There was no relationship between self-esteem and stress level with the risk of disordered eating behavior ($p = 0.871$ and $p = 0.444$). In contrast, there was a significant relationship between nutritional status and the risk of disordered eating behavior ($p = 0.001$). Regarding dietary intake variables, only protein intake ($p = 0.028$) and fiber intake ($p = 0.045$) were significantly associated with the risk of disordered eating behavior, whereas energy, fat, and carbohydrate intake showed no significant relationship. Therefore, nutritional status and dietary intake, particularly protein and fiber intake, need to be considered in efforts to prevent the risk of disordered eating behavior among adolescents.

Keywords: Dietary Intake, Disordered Eating Behavior Risk, Nutritional Status, Self-Esteem, Stress

KATA PENGANTAR

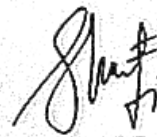
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "Hubungan Tingkat Harga Diri, Tingkat Stres, Pola Makan, dan Status Gizi dengan Risiko Perilaku Makan Menyimpang di SMA Muhammadiyah 4 Depok". Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memperlancar pembuatan skripsi ini:

1. Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta senantiasa memberikan saran dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi;
2. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, M.IH selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah memberikan saran dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini;
3. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
4. Ayah, ibu, serta kakak yang tidak henti memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan moral dan materiil kepada penulis.
5. Seluruh teman yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik dan bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, 10 Juli 2026

Penulis,



Shofianti Marwanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	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	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja	9
II.2 Perilaku Makan Menyimpang.....	9
II.3 Tingkat harga diri	12
II.4 Tingkat stres.....	14
II.5 Pola Makan	16
II.6 Status Gizi.....	18
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	20
II.8 Kerangka Teori	25
II.9 Kerangka Konsep.....	25
II.10 Hipotesis Penelitian	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	29
III.5 Definisi Operasional	33
III.6 Analisis Data.....	38
III.7 Etik Penelitian.....	39
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Analisis Univariat	41
IV.3 Analisis Bivariat.....	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian	61

BAB V PENUTUP.....	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu	20
Tabel 2	Prosedur Pengambilan Sampel.....	28
Tabel 3	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4	Analisis Univariat Karakteristik Individu	41
Tabel 5	Analisis Univariat Variabel Independen	45
Tabel 6	Analisis Univariat Variable Dependen.....	49
Tabel 7	Analisis Bivariat Harga Diri.....	55
Tabel 8	Analisis Hubungan Tingkat Stres.....	56
Tabel 9	Analisis Bivariat Status Gizi	57
Tabel 10	Analisis Bivariat Pola Makan.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Klasifikasi Remaja	9
Gambar 2	Klasifikasi Item Pernyataan EAT 26.....	12
Gambar 3	IMT/U Permenkes Tahun 2020.....	19
Gambar 4	Kerangka Teori.....	25
Gambar 5	Kerangka Konsep	25
Gambar 6	Sampel Per Kelas	28
Gambar 7	Alur Metode Pengumpulan Data.....	30
Gambar 8	Lokasi Penelitian	40
Gambar 9	EAT-26 Nomor 27	50
Gambar 10	EAT-26 Nomor 28	51
Gambar 11	EAT-26 Nomor 29	52
Gambar 12	EAT 26 Nomor 30.....	53
Gambar 13	EAT 26 Nomor 31.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Etik
- Lampiran 3 Timeline Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Identitas Diri Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Tingkat Harga Diri
- Lampiran 8 Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 9 Kuesioner EAT-26
- Lampiran 10 Kuesioner Pola Makan SQ-FFQ
- Lampiran 11 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 14 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Uji Turnitin