

SKRIPSI

Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik



TALITHA SAFA SYAFIQAH

NIM 201101002

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Stress dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik”**. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua. Dalam penyusunan Skripsi, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran, maka pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Nadhirotul Laily, M. Psi., Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Amalia Rahma, S. Gz., M. Si selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Ibu Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Dwi Novri Supriatiningrum S.Pd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bpk Sestiono M., S.Psi., M.Kes selaku Dosen Penguji yang telah membimbing dan selalu memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Pihak Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan yang telah memberikan izin dan telah membantu jalannya penelitian skripsi ini serta mahasiswa/mahasiswi yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

8. Kedua orang tua penulis yang senantiasa mendo'akan setulus hati dan memberikan dukungan serta kasih sayang yang tulus selama proses pengerjaan skripsi hingga penulis sampai dititik ini.
9. Wahyu Nur Cahyono, yang selalu menemani penulis melalui proses pengerjaan skripsi, menjadi penyemangat dan tempat berkeluh kesah. Terima kasih telah menjadi pasangan yang tulus dan memberikan kasih sayang kepada penulis.
10. Nida'urahmah, S.ST yang selalu memberikan arahan selama proses pengerjaan skripsi dan selalu *support* penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
11. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan satu sama lain. Caca, Betty, Nabilah, Dewi, Dina, Anika dan Fathma.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuannya.

Penulis berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penelitian ini.

Gresik, 11 Juli 2024

Penulis

Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik

TALITHA SAFA SYAFIQAH

ABSTRAK

Penelitian ini menemukan bahwa ketika seseorang mengalami stres akan menimbulkan respon berupa *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan dorongan makan yang muncul sebagai respon terhadap emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan. Penelitian ini dilakukan pada 81 mahasiswa tingkat I, II dan III. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Perceived Sources Academy of Stress*, skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), data antropometri serta *Recall* 2x24 jam. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dan analisis multivariat menggunakan regresi linier berganda. Hasil: Sebesar 93,8% responden mengalami Tingkat Stres Berat, 45,7% responden mengalami *emotional eating* sedang dan 61,7% responden memiliki status gizi normal. Terdapat Hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *emotional eating* (Sig. sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$)) dan Tidak Terdapat Hubungan yang signifikan antara tingkat stres, *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,700$; $p = 0,876$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sebaiknya responden dapat mengelola stres dengan baik dan menjaga asupan makanan yang akan dikonsumsi.

Kata Kunci: *Emotional Eating*, Stres, Status Gizi, Mahasiswa.

The Relationship Between Stress Levels and Emotional Eating with Nutritional Status in Health Faculty Students at Muhammadiyah University of Gresik

Talitha Safa Syafiqah

ABSTRACT

This study found that when a person experiences stress, it will cause a response in the form of emotional eating. Emotional eating is an eating impulse that appears as a response to negative emotions. This study aims to determine the relationship between stress levels, emotional eating and nutritional status in students of the University of Muhammadiyah Gresik, Faculty of Health. This research was conducted on 81 students of levels I, II and III. The measuring tools used in this study used the Perceived Sources Academy of Stress, the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) scale, anthropometric data and 2x24-hour recall. Bivariate analysis was carried out using the Spearman Rank test and multivariate analysis using multiple linear regression. Results: As many as 93.8% of respondents experienced severe stress levels, 45.7% of respondents experienced moderate emotional eating and 61.7% of respondents had normal nutritional status. There was a significant relationship between stress level and emotional eating (Sig. 0.001 < 0.05) and There was no significant relationship between stress levels, emotional eating and nutritional status ($p= 0.700$; $p= 0.876$). Thus, it can be concluded that respondents should be able to manage stress well and maintain the intake of food to be consumed.

Keywords: Emotional Eating, Stress, Nutritional Status, Students.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR GAMBAR.....	10
DAFTAR LAMPIRAN	11
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA & KERANGKA TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Emotional Eating.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Waktu Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.

3.3 Lokasi/Tempat Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Teknik Pengumpulan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.7 Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Kerangka Operasional Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Analisa Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Analisa Multivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Analisa Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Analisa Multivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.

5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelompok Umur.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Semester Responden.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I, II, III.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Emotional Eating.....	42
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	43
Tabel 4.7 Rata-Rata Asupan Energi.....	44
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Asupan Energi.....	44
Tabel 4.9 Rata-Rata Asupan Protein.....	45
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Asupan Protein.....	45
Tabel 4.11 Rata-Rata Asupan Lemak.....	46
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	46
Tabel 4.13 Rata-Rata Asupan Karbohidrat.....	47
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	47
Tabel 4.15 Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating.....	48
Tabel 4.16 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi.....	49
Tabel 4.17 Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi.....	50
Tabel 4.18 Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating dengan Status Gizi.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3.1 Definisi Operasional.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Informed Consent.....	72
Lampiran 2. Formulir Identitas Diri.....	73
Lampiran 3. Form Kuesioner Stres.....	74
Lampiran 4. Form Kuesioner Emotional Eating.....	77
Lampiran 5. Formulir <i>Food Recall</i> 2x24 jam.....	79
Lampiran 6. Hasil Rekap Kuesioner.....	80
Lampiran 7. SPSS.....	85
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian Skripsi.....	87
Lampiran 9. Sertifikat Uji Etik.....	88
Lampiran 10. Dokumentasi.....	89