



# HUBUNGAN TINGKAT STRES, *EMOTIONAL EATING*, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI MAHASISWA IPB

LARISSA KAMILAH



DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



### @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2024

Larissa Kamilah  
I1401201033

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

LARISSA KAMILAH. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB. Dibimbing oleh HADI RIYADI.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi dan non gizi di IPB. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan melibatkan 30 mahasiswa gizi serta 30 mahasiswa non gizi. Data karakteristik subjek, tingkat stres, *emotional eating*, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara. Sebagian besar subjek berada pada tingkat stres sedang, yaitu 73,3% pada mahasiswa gizi dan 70,0% pada mahasiswa non gizi. Mayoritas mahasiswa gizi termasuk dalam kategori *emotional eater* (66,7%), sementara mayoritas mahasiswa non gizi termasuk dalam kategori *non emotional eater* (56,7%). Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi yang baik, yaitu 56,7% pada mahasiswa gizi dan 50,0% pada mahasiswa non gizi. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi pada mahasiswa gizi ( $37,00 \pm 18,45$ ) dibandingkan mahasiswa non gizi ( $34,60 \pm 17,92$ ). Terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa gizi dan non gizi pada tingkat stres dan pengetahuan gizi. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* serta antara tingkat stres dan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ( $p > 0,05$ ). Namun, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *emotional eating* dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ( $p < 0,05$ ).

Kata kunci: *emotional eating*, konsumsi makanan cepat saji, mahasiswa, pengetahuan gizi, tingkat stres

## ABSTRACT

LARISSA KAMILAH. Correlation between Stress Level, Emotional Eating, and Nutritional Knowledge with Fast Food Consumption among IPB Students. Supervised by HADI RIYADI.

This study aimed to analyze the correlation between stress levels, emotional eating, and nutritional knowledge with fast food consumption among nutrition and non-nutrition students at IPB. This cross-sectional study involved 30 nutrition students and 30 non-nutrition students. Data on subject characteristics, stress levels, emotional eating, nutritional knowledge, and frequency of fast food consumption were obtained through questionnaires and interviews. Most subjects were at a moderate stress level, with 73.3% of nutrition students and 70.0% of non-nutrition students falling into this category. The majority of nutrition students were categorized as emotional eaters (66.7%), while most non-nutrition students were categorized as non-emotional eaters (56.7%). Most subjects had good nutritional knowledge, with 56.7% of nutrition students and 50.0% of non-nutrition students in this category. Nutrition students had a higher frequency of



fast food consumption ( $37.00 \pm 18.45$ ) compared to non-nutrition students ( $34.60 \pm 17.92$ ). There were significant differences between nutrition and non-nutrition students in terms of stress levels and nutritional knowledge. Correlation test results showed no significant correlation between stress levels and emotional eating, or between stress levels and nutritional knowledge with the frequency of fast food consumption ( $p > 0.05$ ). However, a significant positive correlation was found between emotional eating and the frequency of fast food consumption ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** college student, emotional eating, fast food consumption, nutritional knowledge, stress level

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024<sup>1</sup>  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



### @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



# **HUBUNGAN TINGKAT STRES, *EMOTIONAL EATING*, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI MAHASISWA IPB**

**OLEH:  
LARISSA KAMILAH  
I1401201033**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



**@Hak cipta milik IPB University**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB  
Nama : Larissa Kamilah  
NIM : 11401201033

Disetujui oleh

Pembimbing :  
Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si  
NIP. 1971102011999032001



Tanggal Ujian:  
28 Juni 2024

Tanggal Lulus:

15 JUL 2024



### @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan April sampai Mei 2024 ini ialah “Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Selama penyusunan skripsi, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, MS selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik atas segala ilmu, bimbingan, arahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc selaku dosen moderator dan penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi.
3. Mahasiswa dan mahasiswi Departemen Gizi Masyarakat dan Arsitektur Lanskap angkatan 59 yang bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.
4. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si. selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University.
5. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan memotivasi penulis selama masa perkuliahan.
6. Staf Komisi Pendidikan Departemen Gizi Masyarakat yang telah membantu memberikan arah dan masukan dalam proses penulisan skripsi.
7. Orang tua, abang, dan kakak atas kasih sayang, doa, dan dukungan selama perkuliahan berlangsung.
8. Teman-teman penulis, yaitu Dian Fitri, Rahmi, dan Putri yang telah membantu, memberi dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
9. Teman-teman penulis lainnya, yaitu Shabila, Rechita, Syahuda, Raisha, Sandra, Devira, Tika, Riza, Ayu, Alisha, Fathiya, Rina, Zahra, Anya, Nirvani, dan Alifah yang selalu memberikan semangat, nasihat, dan kebersamaan penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal materi yang disampaikan maupun cara penyajiannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sebagai bentuk masukan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bogor, Juli 2024

*Larissa Kamilah*



### @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pemilihan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Tingkat Stres	15
4.3 <i>Emotional Eating</i>	18
4.4 Pengetahuan Gizi	21
4.5 Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	23
4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i>	26
4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	27
4.8 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	28
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	30
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP	48



## DAFTAR TABEL

3.1	Variabel, jenis, dan cara pengumpulan data	8
3.2	Variabel penelitian dan kategorinya	10
4.1	Sebaran karakteristik subjek	13
4.2	Sebaran mahasiswa gizi berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner PSS-10	15
4.3	Sebaran mahasiswa non gizi berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner PSS-10	17
4.4	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	18
4.5	Sebaran mahasiswa gizi berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner DEBQ sub-skala <i>emotional eating</i>	19
4.6	Sebaran mahasiswa non gizi berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner DEBQ sub-skala <i>emotional eating</i>	20
4.7	Sebaran subjek berdasarkan <i>emotional eating</i>	20
4.8	Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar	21
4.9	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	22
4.10	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji	23
4.11	Sebaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji berdasarkan subjek	25
4.12	Hasil uji korelasi tingkat stres dengan <i>emotional eating</i>	27
4.13	Hasil uji korelasi tingkat stres dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji	28
4.14	Hasil uji korelasi <i>emotional eating</i> dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji	29
4.15	Hasil uji korelasi pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji	30

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat lolos etik	40
2	Lembar persetujuan	41
3	Kuesioner penelitian	42