



HUBUNGAN LITERASI PANGAN DAN GIZI, SERTA *EMOTIONAL EATING* TERHADAP KEPUTUSAN PEMILIHAN MINUMAN MANIS DALAM KEMASAN PADA SISWA SMAN 1 KOTA BEKASI

MAHARANI FAATIHA RAHMA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Literasi Pangan dan Gizi serta *Emotional Eating* terhadap Keputusan Pemilihan Minuman Manis dalam Kemasan pada Siswa SMAN 1 Kota Bekasi” 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 2026

Maharani Faatiha Rahma
11401221001



@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

MAHARANI FAATIHA RAHMA. Hubungan Literasi Gizi dan Pangan serta Emotional Eating terhadap Keputusan Pemilihan Minuman Manis dalam Kemasan pada Siswa SMAN 1 Kota Bekasi. Dibimbing oleh AHMAD SULAEMAN.

Literasi gizi berperan dalam mendukung pengambilan keputusan konsumsi produk pangan kemasan yang lebih sehat melalui pemanfaatan informasi nilai gizi. Namun, banyak remaja belum memanfaatkan label pangan secara optimal karena keterbatasan dalam memahami informasi yang tersedia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan literasi pangan dan gizi, serta *emotional eating* terhadap keputusan pemilihan minuman manis dalam kemasan antara siswa SMAN 1 Kota Bekasi. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* dengan melibatkan 90 siswa yang dilakukan di SMAN 1 Kota Bekasi. Data *Short Food Literacy Questionnaire* (SFLQ), literasi gizi dimensi fungsional (NVS), dimensi interaktif (NLAI), dimensi kritis (NLAA), *emotional eating* (DEBQ-EE). Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi, keputusan memilih minuman manis didapatkan melalui kuesioner. Hasil penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan (56,7%), berusia 17 tahun (57,8%), sebagian besar memiliki uang saku harian sebesar Rp20.000,00–Rp40.000,00 (65,6%). Sebagian besar siswa memiliki keputusan memilih produk yang baik (52,2%) yang didukung dengan tingkat literasi gizi total adekuat (58,9%), literasi pangan yang adekuat (53,3%), literasi gizi total baik (58,9%), dan kebiasaan membaca label tergolong sedang (57,8%). Terdapat hubungan yang signifikan pada literasi pangan, literasi gizi interaktif, literasi gizi kritis, literasi gizi total, *emotional eating*, dan kebiasaan membaca label terhadap keputusan memilih minuman manis dalam kemasan ($p < 0,05$).

Kata kunci: kebiasaan makan, keputusan konsumen, label gizi, literasi gizi, literasi pangan

ABSTRACT

MAHARANI FAATIHA RAHMA. Relationship of Food and Nutrition Literacy and Emotional Eating with Sugar-Sweetened Beverage Selection Decisions among Students of SMA Negeri 1 Bekasi City. Supervised by AHMAD SULAEMAN.

Nutrition literacy plays an important role in supporting healthier food choices through the use of nutrition information. However, many adolescents do not optimally utilize nutrition information labels due to difficulties in understanding the information provided. This study aimed to determine the relationship between food literacy, nutrition literacy, emotional eating, and the decision to choose sugar-sweetened beverages among students at SMAN 1 Bekasi City. A cross-sectional study design was employed involving 90 students from SMAN 1 Bekasi City. Data on food literacy were collected using the Short Food Literacy Questionnaire (SFLQ), while nutrition literacy was assessed through the functional dimension (Newest Vital Sign/NVS), interactive dimension (Nutrition Literacy Assessment Instrument/NLAI), and critical dimension (Nutrition Literacy Assessment



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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Assessment/NLAA). Emotional eating was measured using the Dutch Eating Behavior Questionnaire–Emotional Eating (DEBQ-EE). Data on nutrition label reading habits and decisions regarding sugar-sweetened beverage selection were obtained through questionnaires. The results showed that most respondents were female (56.7%), aged 17 years (57.8%), and had a daily allowance of IDR 20,000–40,000 (65.6%). The majority of students demonstrated good beverage selection decisions (52.2%), accompanied by adequate food literacy (53.3%), adequate overall nutrition literacy (58.9%), and moderate nutrition label reading habits (57.8%). Significant relationships were found between food literacy, interactive nutrition literacy, critical nutrition literacy, overall nutrition literacy, emotional eating, nutrition label reading habits, and decisions regarding the selection of sugar-sweetened beverages ($p < 0.05$).

Keywords: consumer decision making, food literacy, eating habits, nutrition literacy, nutrition facts label



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, tahun 2026
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

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University



HUBUNGAN LITERASI PANGAN DAN GIZI, SERTA *EMOTIONAL EATING* TERHADAP KEPUTUSAN PEMILIHAN MINUMAN MANIS DALAM KEMASAN PADA SISWA SMAN 1 KOTA BEKASI

MAHARANI FAATIHA RAHMA

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

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.

Perpustakaan IPB University

Judul Skripsi : Hubungan Literasi Pangan dan Gizi serta *Emotional Eating* terhadap Keputusan Pemilihan Minuman Manis dalam Kemasan pada Siswa SMAN 1 Kota Bekasi

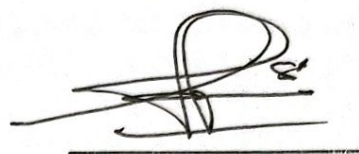
Nama : Maharani Faatiha Rahma

NIM : 11401221001

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Ir. Ahmad Sulaeman, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
17 Juli 2026

Tanggal Lulus:

03 AUG 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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.

Perpustakaan IPB University

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Oktober 2025 sampai bulan Juni 2026 ini dengan judul “Hubungan Literasi Pangan dan Gizi serta *Emotional Eating* terhadap Keputusan Pemilihan Minuman Manis dalam Kemasan pada SMAN 1 Kota Bekasi”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan penelitian skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ahmad Sulaeman, MS, selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, saran, kritik, serta motivasi yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan waktu yang telah Bapak luangkan.
2. Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz, M.Si. Selaku dosen penguji yang sudah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan penyusunan skripsi.
3. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
4. Ayah, Ibu dan adik penulis, atas doa, kasih sayang, dukungan moral, dan semangat yang tiada henti, yang menjadi sumber kekuatan utama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman terdekat saya Adelia, Adiesty, Amanda, Firna, Faiza, Mutiara, Rahma, Ristia, Salma, Rani, Nana, dan Bila atas dukungan, kerja sama, serta semangat yang senantiasa diberikan dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan penelitian ini.
6. Teman bimbingan saya Sagina, Angela, Cathrine, Fadhli, Farauq, dan Sekar yang sudah bersama-sama berjuang dalam penyusunan hingga menyelesaikan penelitian skripsi.
7. Teman-teman gizi masyarakat 59 yang sudah menemani perjuangan saya selama kuliah ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga penelitian skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2026

Maharani Faatiha Rahma



@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	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Literasi Pangan	14
4.3 Literasi Gizi	16
4.4 <i>Emotional Eating</i>	23
4.5 Kebiasaan Membaca Label Gizi	24
4.6 Preferensi Memilih Minuman Manis Kemasan	27
4.7 Keputusan Memilih Minuman Manis dalam Kemasan	29
4.8 Hubungan antara Uang Saku dengan Keputusan Pemilihan Minuman Manis	32
4.9 Hubungan antara Literasi Pangan dengan Keputusan Pemilihan Minuman Manis	33
4.10 Hubungan antara Literasi Gizi dengan Keputusan Pemilihan Minuman Manis	34
4.11 Hubungan antara <i>Emotional Eating</i> dengan Keputusan Pemilihan Minuman Manis	35
4.12 Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Keputusan Pemilihan Minuman Manis	36
V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP	64



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
2	Pengelompokan variabel-variabel penelitian	10
3	Sebaran karakteristik subjek	13
4	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan SFLQ	14
5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat literasi pangan	15
6	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan NVS	17
7	Sebaran subjek berdasarkan literasi gizi dimensi fungsional	17
8	Sebaran subjek literasi gizi dimensi interaktif	18
9	Sebaran subjek berdasarkan literasi gizi dimensi interaktif	19
10	Sebaran subjek literasi gizi dimensi kritis	20
11	Sebaran subjek berdasarkan literasi gizi dimensi kritis	22
12	Sebaran subjek berdasarkan literasi gizi total	22
13	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan DEBQ-EE	23
14	Sebaran subjek berdasarkan <i>emotional eating</i>	24
15	Sebaran subjek terhadap kebiasaan membaca label gizi	24
16	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan membaca label gizi	26
17	Sebaran subjek berdasarkan preferensi	28
18	Keputusan subjek pada pemilihan minuman manis	30
19	Sebaran subjek berdasarkan keputusan pemilihan minuman manis	31
20	Hasil uji korelasi uang saku dengan keputusan pemilihan minuman manis	32
21	Hasil uji korelasi literasi pangan dengan keputusan	33
22	Hasil uji korelasi literasi gizi dengan keputusan pemilihan minuman manis	34
23	Hasil uji korelasi <i>emotional eating</i> dengan keputusan pemilihan minuman manis	35
24	Hasil uji korelasi kebiasaan membaca label gizi dengan keputusan pemilihan minuman manis	36

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical Clearence</i>	47
2	<i>Informed consent</i>	48
3	Kuesioner Penelitian	49