

HUBUNGAN STRES AKADEMIK, PERILAKU *EMOTIONAL EATING*, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA YPHB BOGOR

RISTIA RAHMAH



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

@Hak cipta milik IPB University

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 Stres Akademik, Perilaku *Emotional Eating*, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Siswa SMA YPHB Bogor” 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, Agustus 2026

Ristia Rahmah
I1401221002



@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

RISTIA RAHMAH. Hubungan Stres Akademik, Perilaku *Emotional Eating*, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Siswa SMA YPHB Bogor. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN.

Stres akademik dapat memicu *emotional eating*, yang berpotensi mengubah kuantitas dan kualitas asupan sehingga memengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan stres akademik, perilaku *emotional eating*, dan asupan zat gizi dengan status gizi serta membandingkannya berdasarkan kelompok status gizi. Studi *cross-sectional* metode *purposive sampling* ini melibatkan 60 siswa, terdiri atas 41 siswa berstatus gizi normal dan 19 siswa gizi lebih. Data stres akademik dan *emotional eating* diukur menggunakan kuesioner ESSA dan DEBQ-E, asupan zat gizi diperoleh melalui *food recall* 2x24 jam, sedangkan status gizi berdasarkan pengukuran antropometri IMT/U. Analisis data meliputi uji *Independent t-test* dan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan stres akademik dan *emotional eating* ($p > 0,05$). Sebaliknya, terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat ($p < 0,05$), sedangkan kecukupan lemak, magnesium, dan vitamin C tidak berbeda signifikan ($p > 0,05$). Uji korelasi menunjukkan bahwa stres akademik, *emotional eating*, serta kecukupan lemak, karbohidrat, magnesium, dan vitamin C tidak berhubungan dengan status gizi ($p > 0,05$). Sebaliknya, tingkat kecukupan energi dan protein berhubungan signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$). Peneliti di masa mendatang disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam serta menggunakan kombinasi metode SQ-FFQ agar gambaran asupan jangka panjang, khususnya zat gizi mikro dapat dinilai secara lebih akurat.

Kata kunci: asupan zat gizi, *emotional eating*, remaja, status gizi, stres akademik

ABSTRACT

RISTIA RAHMAH. Correlation between Academic Stress, Emotional Eating Behavior, and Nutrients Intake with Nutritional Status among Students at YPHB High School Bogor. Supervised by ALI KHOMSAN.

Academic stress can trigger emotional eating, which may alter the quantity and quality of dietary intake, thereby affecting nutritional status. This study aimed to analyze the relationships among academic stress, emotional eating behavior, nutrient intake, and nutritional status, as well as to compare these variables between nutritional status groups. This cross-sectional study employed a purposive sampling method and involved 60 students, consisting of 41 students with normal nutritional status and 19 students with overweight status. Academic stress and emotional eating were assessed using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and the Dutch Eating Behavior Questionnaire-Emotional Eating (DEBQ-E), respectively. Nutrient intake was obtained through two non-consecutive 24-hour dietary recalls, while nutritional status was determined based on the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-age) anthropometric indicator. Data were analyzed using the independent t-test and Pearson correlation test. The results showed no significant differences in



academic stress or emotional eating between the groups ($p>0,05$). In contrast, significant differences were observed in the adequacy levels of energy, protein, and carbohydrate intake ($p<0,05$), whereas no significant differences were found in the adequacy of fat, magnesium, or vitamin C intake ($p>0,05$). Correlation analysis indicated that academic stress, emotional eating, and the adequacy of fat, carbohydrate, magnesium, and vitamin C intake were not significantly associated with nutritional status ($p>0,05$). Conversely, energy and protein adequacy levels were significantly associated with nutritional status ($p<0,05$). Future studies are recommended to include a larger and more diverse sample and to combine the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) with dietary recall methods to provide a more accurate assessment of longterm dietary intake, particularly micronutrient intake.

Keywords: adolescent, academic stress, emotional eating, nutrients intake, nutritional status

- 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

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.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
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 STRES AKADEMIK, PERILAKU *EMOTIONAL EATING*, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA YPHB BOGOR

RISTIA RAHMAH

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



- 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

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.

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

Perpustakaan IPB University



Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik, Perilaku *Emotional Eating*, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Siswa SMA YPHB Bogor

Nama : Ristia Rahmah

NIM : 11401221002

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, 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:
30 Juli 2026

Tanggal Lulus: 10 Agustus 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 penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik, Perilaku *Emotional Eating*, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Siswa SMA YPHB Bogor” berhasil diselesaikan. Penyusun skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam proses penyempurnaan skripsi.
3. Seluruh staf pendidik dan civitas akademik Program Studi Ilmu Gizi, khususnya Mba Aning yang telah banyak membantu penulis selama perkuliahan.
4. Kepala sekolah, Guru, dan Staf SMA YPHB Bogor yang telah memberikan izin dan masukan kepada penulis serta adik-adik kelas X5,X6,X7, dan X8 yang telah bersedia membantu penulis selama penelitian.
5. Kedua orang tua penulis, Ayah Nandang dan Ibu Tati, serta kakak Nadia yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis.
6. Teman-teman enumerator “Mahasiswa pembaik” atas waktu, tenaga, dan bantuan yang telah diberikan selama proses pengumpulan data penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan “Bismillah A” (Adis, Amanda, Rahma, Adel, Mahar, Firna, Muti, Faiza, dan Salma); “Gester Strong” (Salma, Novi dan Novita); “Markas Besar” (Annisa, Isvie, Amel, dan Rani) atas kebersamaan, semangat, dan dukungan yang tulus selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman Gizi Angkatan 59 serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Ristia Rahmah



@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



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 Waktu dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Keluarga Subjek	15
4.2 Karakteristik Subjek	16
4.3 Status Gizi	18
4.4 Stres Akademik	18
4.5 Perilaku <i>Emotional Eating</i>	22
4.6 Asupan Zat Gizi	25
4.7 Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi	29
4.8 Hubungan Perilaku <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi	30
4.9 Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	30
4.10 Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i>	32
4.11 Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dengan Stres Akademik	33
V SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	52



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan	9
2	Pengategorian variabel	9
3	Kategori status gizi berdasarkan IMT/U	11
4	Berat badan ideal menurut AKG	13
5	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga dan status gizi	15
6	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek dan status gizi	17
7	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi status gizi (IMT/U)	18
8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres akademik dan status gizi	19
9	Sebaran rerata skor faktor dan item kuesioner ESSA	20
10	Sebaran subjek berdasarkan perilaku <i>emotional eating</i>	23
11	Sebaran rerata skor dan item kuesioner DEBQ-E	24
12	Tingkat kecukupan zat gizi makro	25
13	Tingkat kecukupan zat gizi mikro	28
14	Hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi	31
15	Hubungan tingkat kecukupan zat gizi mikro dengan stres akademik	33

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Informed Consent</i>	45
2	Kuesioner Karakteristik subjek dan Keluarga subjek	46
3	Kuesioner Stres Akademik	48
4	Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	50