

HUBUNGAN TINGKAT STRES, *EMOTIONAL EATING*, PAPARAN MEDIA SOSIAL KONTEN MAKANAN DENGAN KUALITAS DIET REMAJA MAN 2 KOTA BOGOR

ANNISA PUTRI PRABOWO



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



@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*, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja Kota 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

Annisa Putri Prabowo
I1401221013

- 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.

ABSTRAK

ANNISA PUTRI PRABOWO. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja MAN 2 Kota Bogor. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan perilaku makan akibat pengaruh psikologis dan lingkungan. Tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan merupakan faktor yang dapat berkaitan dengan kualitas diet. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet pada remaja kelas XI MAN 2 Kota Bogor. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* pada 96 siswa kelas XI. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *emotional eating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire-Emotional Eating* (DEBQ-E), paparan media sosial konten makanan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, sedangkan kualitas diet diukur menggunakan *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A) yang dimodifikasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014 melalui *food recall* 2×24 jam. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman, Pearson, dan Chi-square. Sebagian besar subjek mengalami stres sedang (80,2%), tergolong *non-emotional eater* (55,2%), memiliki paparan media sosial konten makanan rendah (52,1%), dan kualitas diet baik (53,1%). Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet serta antara tingkat stres dan *emotional eating* ($p>0,05$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara paparan media sosial konten makanan dan *emotional eating* ($p<0,05$).

ABSTRACT

ANNISA PUTRI PRABOWO. The Association Between Stress Level, Emotional Eating, Exposure to Food related Social Media Content with Diet Quality Among Adolescents in MAN 2 Bogor City. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Adolescents are vulnerable to changes in eating behavior due to psychological influences. Stress, emotional eating, and exposure to food-related social media content may be associated with diet quality. This study analyzed the relationships of stress, emotional eating, and exposure to food-related social media content with diet quality among eleventh-grade students at MAN 2 Kota Bogor. This cross-sectional study used purposive sampling involving 96 students. Stress was measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), emotional eating using the Dutch Eating Behavior Questionnaire-Emotional Eating (DEBQ-E), exposure to food-related social media content using a validated questionnaire, and diet quality using the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A), modified based on the 2014 Balanced Nutrition Guidelines, through two 24-hour food recalls. Data were analyzed using Spearman, Pearson, and Chi-square tests. Most had moderate stress (80.2%), were non-emotional eaters (55.2%), had low exposure to food-related social media content (52.1%), and had good diet quality (53.1%). No significant

relationships were found between stress, emotional eating, or exposure to food-related social media content and diet quality, or between stress and emotional eating ($p > 0.05$). However, exposure to food-related social media content was significantly related to emotional eating ($p < 0.05$).

Keywords: adolescents, diet quality, emotional eating, social media, stress level

© 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 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

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*, PAPARAN MEDIA SOSIAL KONTEN MAKANAN DENGAN KUALITAS DIET REMAJA MAN 2 KOTA BOGOR

ANNISA PUTRI PRABOWO

Skripsi
sebagai 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. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.

- 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*, Paparan Media Sosial
Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja MAN 2 Kota
Bogor

Nama : Annisa Putri Prabowo

NIM : I1401221013

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.



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:
10 Agustus 2026

Tanggal Lulus: 14 Agustus 2026



@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 subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penelitian ini berhasil diselesaikan dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja MAN 2 Kota Bogor”. Penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University. Penulis sadar bahwa tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pendamping akademik yang senantiasa membimbing, memberikan saran, serta arahan kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penulisan tugas akhir.
2. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si. selaku dosen penguji yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan saran dan arahan yang sangat berharga sebagai bahan penyempurnaan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Kepala Madrasah, Wakil Kepala Madrasah bidang hubungan masyarakat MAN 2 Kota Bogor dan seluruh responden yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian
4. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan, materi, dan kasih sayang kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
5. Ristia, Rani, Isvie, Amalia, Adiesty, Zeta, Nadya, dan Aqilah yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan selalu menemani penulis dalam mengerjakan tugas akhir.
6. Tria Sri Mulyani dan Agiska Pramudytha, selaku teman dekat penulis selama menjalankan perkuliahan dan selalu membantu penulis hingga mencapai tahap ini.
7. Sahabat-sahabat terbaik dalam hidup penulis Novie Fitria dan Najwa Agwina yang telah memberikan dukungan, semangat, dan telah kebersamaan kehidupan penulis selama menempuh perkuliahan hingga mencapai tahap ini.
8. Bhre Cakrahutama Wira Sudjiwo dan Paundrakarna Jiwo Suryonegoro, selaku sosok yang senantiasa menjadi inspirasi bagi penulis. Terima kasih atas piwulang dan keteladanan yang telah menuntun penulis untuk memahami bahwa ilmu sejatinya harus menjelma menjadi laku. Laku yang berakar pada budi pekerti, dipelihara dengan andhap asor dan tepa salira, serta diarahkan untuk menghadirkan kemanfaatan bagi sesama.
9. Teman-teman seperjuangan, Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat Angkatan 59 khususnya teman-teman P3 serta semua pihak yang turut membantu dan mendukung penyusunan tugas akhir ini.

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

Bogor, Agustus 2026

Annisa Putri Prabowo



@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	3
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 Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan 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	16
4.1 Karakteristik Individu	16
4.2 Karakteristik Keluarga	17
4.3 Tingkat Stres	18
4.4 <i>Emotional Eating</i>	20
4.5 Paparan Media Sosial Konten Makanan	22
4.6 Kualitas Diet	23
4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i>	27
4.8 Hubungan Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan <i>Emotional Eating</i>	29
4.9 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Kualitas Diet	29
4.10 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Diet	31
4.11 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Kualitas Diet	32
4.12 Hubungan Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet	33
4.13 Hubungan Tingkat Stres, <i>Emotional Eating</i> , Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kelompok Pangan DQI-A	33
4.14 Keterbatasan Penelitian	35
V SIMPULAN	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	58



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Komponen dan perhitungan DQI-A	11
3.3	Pengkategorian data	13
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	16
4.2	Sebaran data berdasarkan karakteristik keluarga subjek	17
4.3	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan PSS-10	18
4.4	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	20
4.5	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan DEBQ-E	20
4.6	Sebaran subjek berdasarkan <i>emotional eating</i>	21
4.7	Sebaran subjek berdasarkan jenis media sosial dan konten makanan	22
4.8	Sebaran paparan media sosial konten makanan subjek	23
4.9	Rata-rata porsi setiap kelompok pangan subjek	24
4.10	Sebaran nilai rata-rata subjek berdasarkan setiap komponen	26
4.11	Sebaran kategori kualitas diet subjek	27
4.12	Hubungan tingkat stres dengan <i>emotional eating</i>	28
4.13	Hubungan paparan media sosial konten makanan dengan <i>emotional eating</i>	29
4.14	Hubungan karakteristik subjek dan keluarga dengan kualitas diet	30
4.15	Hasil uji beda jenis kelamin dengan kualitas diet	30
4.16	Hubungan tingkat stres dengan kualitas diet	31
4.17	Hasil uji hubungan <i>emotional eating</i> dengan kualitas diet	32
4.18	Hubungan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet	33
4.19	Hubungan tingkat stres, <i>emotional eating</i> , dan paparan media sosial konten makanan dengan kelompok pangan DQI-A	34

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar lolos uji etik	44
2	Lembar <i>Informed Consent</i>	45
3	Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan	46
4	Lembar Kuesioner	48