

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

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

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

@Tak 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

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.



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

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, Adiasty, 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

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25 Tahun 2014, remaja dikategorikan sebagai seseorang yang berusia 10 hingga 18 tahun. Jumlah populasi remaja usia 10-18 tahun di Indonesia menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 sebanyak 44.153.000 jiwa. Kelompok remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif serta membantu mencapai status gizi yang optimal (Hidayat *et al.* 2024). Di sisi lain, masa remaja, juga ditandai dengan perubahan perilaku makan. Remaja memiliki kemandirian dan kebebasan tersendiri dalam menentukan pemilihan makan dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua (Anggraini *et al.* 2023). Perubahan perilaku makan tersebut dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi dan meningkatkan risiko terjadinya permasalahan gizi. Remaja juga menjadi kelompok yang rentan terkena masalah gizi, khususnya *triple burden of malnutrition*, yaitu permasalahan gizi yang mencakup gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 1,9% remaja usia 16-18 tahun di Jawa Barat memiliki status gizi sangat kurus, 6,3% remaja memiliki status gizi kurus, 78,7% remaja memiliki status gizi normal, 8,9% memiliki status gizi *overweight*, dan sebanyak 4,2% remaja di Jawa barat memiliki status gizi obesitas. Faktor-faktor yang dapat mendorong terjadinya permasalahan gizi pada remaja diantaranya kondisi sosial ekonomi, pola asuh yang tidak memadai, asupan makan aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan kondisi psikologis (Agestika dan Ratnayani 2023).

Kualitas diet merupakan salah satu indikator penilaian yang dapat menggambarkan kualitas konsumsi pangan secara keseluruhan pada remaja. Kualitas diet merupakan kesesuaian konsumsi pangan seseorang dengan pedoman diet. Kualitas diet yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan gizi. Kualitas diet yang rendah dikaitkan dengan konsumsi makanan yang padat energi, tinggi lemak, dan rendah serat (Retnaningrum dan Dieny 2015). Rendahnya kualitas diet juga dapat disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat seperti melewati waktu makan tertentu, asupan makan yang kurang maupun berlebih, konsumsi yang tidak sesuai dengan pedoman diet, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, makanan ringan, dan minuman manis (Aini dan Sulistiyono 2023). Sebaliknya, kualitas diet yang tinggi dikaitkan dengan konsumsi makanan yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Penilaian terkait kualitas diet tidak hanya mempertimbangkan kuantitas konsumsi, tetapi juga keragaman pangan yang dikonsumsi serta kuantitas konsumsi pangan dalam setiap kelompok pangan (Vidyarini 2022).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kelompok remaja yang dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab dalam mempersiapkan masa depan. Kondisi ini membuat siswa terdorong untuk belajar dan bersaing untuk mendapatkan nilai terbaik. Namun, dorongan tersebut dapat diikuti dengan respon negatif ketika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan, seperti munculnya perasaan khawatir dan pikiran yang negatif. Tekanan ini jika terjadi secara terus menerus dapat berpotensi menimbulkan stres bagi para siswa, terutama

akibat khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi diri sendiri, keluarga, dan guru (Febrianti dan Boediman 2024). Selain tekanan akademik, stres pada remaja juga dapat dipengaruhi faktor internal dalam diri mereka seperti rendahnya kepercayaan diri dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Faktor eksternal seperti sosial ekonomi keluarga, lingkungan sosial teman sebaya, dan media sosial (Windarwati *et al.* 2020). Stres merupakan respon alami tubuh terhadap suatu peristiwa atau keadaan yang menyebabkan adanya tekanan dalam diri seseorang. Seseorang yang mengalami stres akan cenderung melakukan *coping strategy of stress*, yaitu ketika seseorang mengalami stres mereka akan melakukan cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan efek yang diakibatkan oleh stres yang dialami. Salah satu strategi coping yang dilakukan oleh sebagian individu adalah dengan mengonsumsi makanan. Stres berkaitan erat dengan respon emosional. Respon emosional dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang dan cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Maharani dan Khomsan 2023).

Emotional eating merupakan kondisi ketika seseorang mengonsumsi makanan bukan hanya disebabkan karena rasa lapar, tetapi juga sebagai upaya untuk perbaikan kondisi psikologis serta menghilangkan ketidaknyamanan akibat tekanan yang dialami. Seseorang yang mengalami *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi energi serta memiliki aktivitas fisik yang rendah. Kondisi ini dapat mengakibatkan keseimbangan energi yang negatif dalam jangka panjang. Seseorang yang makan karena adanya emosi sering salah menafsirkan sinyal kenyang dan lapar, memandang emosi merupakan tanda bagi tubuh mereka untuk makan, meskipun tubuh mereka tidak memerlukan makanan tambahan (Ningtyas dan Isaura 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Belt *et al.* (2022) menyebutkan bahwa *emotional eating* merupakan mediator dalam hubungan antara stres dan kualitas diet. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan stres dapat menyebabkan adanya peningkatan *emotional eating* sehingga pada akhirnya dapat menurunkan kualitas diet.

Meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi pangan pada remaja. Menurut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (AIPJII) tahun 2024, pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi masyarakat Indonesia yaitu 278.696.200 jiwa pada tahun 2023 dan sebesar 34,40% pengguna internet berusia 12-27 tahun. Alasan penggunaan internet tersebut paling banyak digunakan untuk mengakses media sosial. Media sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook (51,64%), Instagram (51,90%), Tiktok (46,84%), dan Youtube (38,63%). Penggunaan media sosial pada remaja dapat mempengaruhi perilaku makan yang buruk diantaranya adanya peningkatan frekuensi konsumsi makanan tidak sehat, berkurangnya konsumsi buah-buahan dan sayuran, tingginya asupan manis dan tinggi lemak, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Sina *et al.* 2025). Paparan media sosial mengenai makanan dalam bentuk gambar dan video berupa iklan, *food influencer*, serta tutorial memasak seringkali menayangkan makanan yang tidak sehat sehingga mendorong konsumsi makanan tinggi energi (Artadini *et al.* 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial memiliki keterkaitan yang dapat mempengaruhi konsumsi remaja. Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik dapat memicu perilaku *emotional eating*, sementara tingginya paparan media sosial konten makanan dapat

membentuk persepsi terhadap makanan di kalangan remaja. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap kualitas diet pada remaja. Penelitian mengenai faktor psikologis dan lingkungan yang berhubungan dengan kualitas diet pada remaja masih perlu dikembangkan. Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan stres, *emotional eating*, maupun paparan media sosial terhadap perilaku makan, asupan zat gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan kualitas diet secara terpisah. Namun, penelitian yang mengkaji ketiga faktor tersebut secara bersamaan terhadap kualitas diet, khususnya pada kelompok remaja di Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran karakteristik individu dan karakteristik keluarga subjek?
- b. Bagaimana gambaran tingkat stres, *emotional eating*, paparan media sosial konten makanan, dan kualitas diet pada subjek
- c. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada subjek?
- d. Apakah terdapat hubungan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* subjek?
- e. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stress, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet subjek

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet remaja MAN 2 Kota Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a) Mengidentifikasi karakteristik individu dan karakteristik keluarga subjek
- b) Mengidentifikasi tingkat stres, *emotional eating*, paparan media sosial konten makanan, dan kualitas diet pada subjek
- c) Menganalisis hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada subjek
- d) Menganalisis hubungan paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* subjek
- e) Menganalisis hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet subjek

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan tingkat stress, *emotional eating*, dan paparan media sosial serta hubungannya dengan kualitas diet. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman terkait pentingnya mengelola stres,

pentingnya asupan gizi yang seimbang dan mampu menggunakan media sosial dengan bijak. Penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi siswa untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah permasalahan gizi. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program sosialisasi manajemen stres dan edukasi gizi dan konsumsi makanan bergizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kualitas diet siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* subjek
2. Terdapat hubungan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* subjek
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres, *emotional eating*, paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet subjek

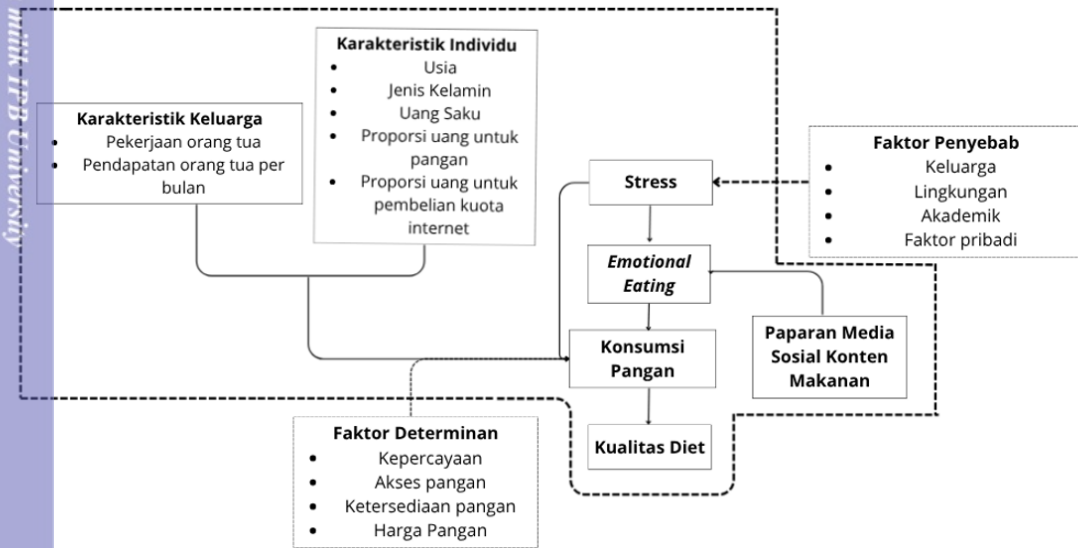
II KERANGKA PEMIKIRAN

Siswa SMA merupakan kelompok remaja yang memiliki risiko permasalahan gizi yang tinggi akibat adanya perubahan gaya hidup sehari-hari, stres yang meningkat, serta konsumsi makanan yang tidak seimbang (Maharani dan Khomsan 2023). Permasalahan gizi yang umum terjadi pada remaja saat ini adalah obesitas, kekurangan gizi, serta defisiensi zat gizi mikro (Hidayat 2024). Permasalahan gizi tersebut berkaitan erat dengan konsumsi pangan remaja. Usia remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (Hanum dan Maulida 2023). Konsumsi pangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, uang saku, teman sebaya, pengetahuan gizi, kepercayaan, karakteristik sosial budaya, ekonomi keluarga, pekerjaan dan pendapatan orang tua, preferensi pangan, media sosial, ketersediaan pangan, pengeluaran pangan, dan harga pangan (Utami dan Ani 2023). Faktor tersebut mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi sehingga berdampak pada konsumsi pangan remaja. Selain faktor-faktor tersebut, faktor psikologis seperti stres juga memiliki peran penting terhadap konsumsi pangan seseorang.

Stres merupakan suatu keadaan ketika seseorang dalam keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikis yang disebabkan oleh berbagai faktor (Deantri dan Sawitri 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab terjadinya stres yang berasal dari karakteristik individu itu sendiri seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik (Aliana dan Erawati 2022). Faktor eksternal penyebab stres dapat berasal dari lingkungan sosial, akademik, dan keluarga (Mahmudah dan Rusmawati 2018). Remaja seringkali memiliki rasa khawatir dan tertekan akibat munculnya rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan mempersiapkan ujian yang akan dihadapi. Seseorang yang mengalami stres cenderung melakukan *coping strategy* untuk mengurangi stres yang dirasakannya. *Emotional eating* merupakan salah satu *coping strategy* yang dapat dilakukan oleh seseorang yang mengalami stres. Makanan yang dikonsumsi seseorang dengan *emotional eating* umumnya merupakan makanan yang tidak sehat bagi tubuh, yaitu makanan tinggi energi, gula, lemak, dan garam karena makanan tersebut memberikan kelezatan lebih bagi seseorang (Irzanti *et al.* 2023).

Emotional eating yang berkelanjutan dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan perilaku makan dan konsumsi pangan seseorang yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas diet. Selain kondisi psikologis, lingkungan digital juga dapat mempengaruhi konsumsi makanan pada remaja salah satunya melalui media sosial. Media sosial menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja saat ini. Mayoritas remaja mengakses media sosial setiap hari dan terpapar berbagai konten termasuk konten makanan dan gaya hidup. Media sosial memegang peran penting dalam pembentukan preferensi sehingga dapat mempengaruhi konsumsi pangan remaja (Sintya *et al.* 2025). Media sosial menjadi tempat untuk memberikan informasi terkait makanan tertentu, berbagi resep makanan, membagikan gambar dan video makanan. Remaja menjadi kelompok yang mudah terpengaruh oleh konten makanan di media sosial dan tanpa sadar hal tersebut dapat mengubah preferensi dan konsumsi pangan mereka (Nadeem *et al.* 2023). Paparan media

sosial melalui konten makanan dan *influencer* dikaitkan dengan adanya peningkatan frekuensi konsumsi cemilan tidak sehat, makanan cepat saji, minuman manis, asupan gula yang lebih tinggi, preferensi makanan cepat saji, dan terdapat kemungkinan lebih tinggi untuk melewatkan sarapan. Konten makanan tidak sehat yang disajikan di media sosial mendorong perhatian yang lebih besar sehingga meningkatkan ketertarikan dan keinginan terhadap makanan tersebut (Sina *et al.* 2022).



Keterangan:

- : Hubungan
- - - : Ruang lingkup penelitian

Kerangka Pemikiran Penelitian

III METODE

3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian

Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Bogor. Pemilihan sekolah sebagai lokasi penelitian dilakukan secara *purposive sampling* dengan populasi yaitu sekolah menengah atas di wilayah Kota Bogor dengan pertimbangan sekolah ini merupakan salah satu sekolah favorit, berlokasi di pusat kota sehingga kemudahan akses terhadap berbagai sumber pangan dan penggunaan media sosial lebih merata. Selain itu, sekolah ini juga tidak menerapkan sistem zonasi dalam penerimaan peserta didik, sehingga karakteristik siswa yang bersekolah berasal dari latar belakang wilayah dan kondisi sosial ekonomi yang lebih beragam. Pemilihan lokasi penelitian juga turut mempertimbangkan kemudahan akses peneliti ke tempat penelitian serta lokasi ini belum pernah dijadikan lokasi penelitian. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2026. Pengolahan dan analisis data dilakukan pada bulan Juni-Juli 2026.

3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Subjek penelitian ini adalah remaja kelas XI MAN 2 Kota Bogor. Penarikan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi: 1) Siswa-siswi aktif kelas XI MAN 2 Kota Bogor, 2) Mengembalikan *informed consent* yang telah ditandatangani, 3) berusia 16-18 tahun, 4) Memiliki gadget dan akun media sosial. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah 1) siswa yang sedang menjalani diet tertentu, 2) Siswa yang sakit, 3) Siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Pengambilan jumlah minimal subjek dihitung menggunakan rumus menurut Lameshow *et al.* (1997).

$$n = \frac{Z^2 p q}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,448) (0,552)}{(0,1)^2}$$

$$n = 95$$

$$n = 95 + (10\% \times 95)$$

$$n = 104,5 \sim 105 \text{ subjek}$$

Keterangan:

n	=	Jumlah sampel minimal yang diperlukan
$Z\alpha^2$	=	Tingkat signifikansi pada 95% ($\alpha=0.05$) = 1,96
P	=	Proporsi rata-rata kualitas diet tergolong buruk pada remaja SMA usia 16-18 tahun (44,8%) (Dina dan Rahman 2025)
d	=	Kesalahan yang dapat ditoleransi = 10% (0,10)

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah sebanyak 95 subjek, namun dengan mempertimbangkan 10% tambahan dari total subjek untuk menghindari adanya bias penelitian dan *dropout* subjek, maka sebanyak 105 subjek akan diikutsertakan dalam penelitian. Berdasarkan *informed consent* dan *inform assent* terdapat

sebanyak 105 siswa yang bersedia mengikuti penelitian ini. Lalu, terdapat 9 siswa yang memenuhi kriteria eksklusi sehingga dikeluarkan dari penelitian. Total siswa yang berhasil mengikuti penelitian hingga akhir dengan kriteria inklusi sebanyak 96 siswa. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian yang melibatkan manusia di Universitas Ahmad Dahlan dengan nomor REC-UAD/01/02/06-2026/262.

3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yang dikumpulkan berupa data karakteristik individu (usia, jenis kelamin, uang saku, alokasi uang untuk pangan, dan alokasi uang untuk pembelian kuota internet), karakteristik sosial ekonomi keluarga (pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua), data tingkat stress, *emotional eating*, paparan media sosial konten makanan, serta data konsumsi pangan siswa. Data terkait karakteristik individu dan karakteristik keluarga dikumpulkan melalui kuisioner. Data tingkat stress dikumpulkan melalui kuisioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS), data *emotional eating* dikumpulkan melalui kuisioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) subskala *emotional eating*, data paparan media sosial dikumpulkan melalui kuisioner yang dikembangkan sendiri dengan menggunakan penilaian tujuh dimensi paparan media sosial. Data konsumsi pangan dikumpulkan melalui *food recall* 2x24 jam yang kemudian dikonversi kedalam *Diet Quality Indeks for Adolescents* (DQI-A) yang dikembangkan oleh Vyncke *et al.* (2013). Pengkategorian data dapat dilihat secara rinci pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Jenis dan cara pengumpulan data

No	Variabel	Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
1.	Karakteristik subjek	1. Usia 2. Jenis kelamin 3. Uang saku 4. Pengeluaran uang untuk pangan 5. Pengeluaran uang untuk pembelian kuota internet	Primer	Pengisian kuisioner mandiri dengan didampingi oleh peneliti/enumerator
2.	Karakteristik keluarga	1. Pekerjaan Ayah dan Ibu 2. Pendapatan keluarga	Primer	Pengisian kuisioner mandiri dengan didampingi oleh peneliti/enumerator
3.	Tingkat stres	Skor tingkat stres	Primer	Pengisian kuisioner <i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS)
4.	<i>Emotional eating</i>	Skor <i>Emotional eating</i>	Primer	Pengisian kuisioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ-E)

Tabel 3.2 Jenis dan cara pengumpulan data (*lanjutan*)

No	Variabel	Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
5.	Konsumsi pangan	1. Jenis pangan 2. Jumlah yang dikonsumsi	Primer	Kuesioner <i>food recall</i> 2x24 jam
6.	Paparan media sosial konten makanan	Skor paparan media sosial konten makanan	Primer	Pengisian kuesioner mandiri dengan didampingi oleh peneliti/moderator

3.4 Pengolahan dan Analisis Data

Data primer yang akan dikumpulkan kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows* versi 26.0 dengan tahapan pengkodean/*coding data*, *entry data*, *editing data*, *cleaning data*, dan analisis data. Data karakteristik subjek meliputi usia, jenis kelamin, uang saku per bulan, dan alokasi uang untuk pangan per bulan yang kemudian dianalisis secara deskriptif. Kemudian, data karakteristik keluarga meliputi pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua. Kategori usia subjek yang digunakan dalam penelitian dikelompokkan menjadi tiga kelompok usia yaitu 16-18 tahun. Jenis kelamin subjek dibagi menjadi dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Data uang saku dibagi menjadi empat kategori yaitu Rp300.000,00-Rp500.000,00/bulan, Rp600.000,00-Rp800.000,00/bulan, Rp1.000.000,00/bulan, dan > Rp1.000.000,00/bulan. Proporsi uang untuk pangan dibagi menjadi empat kategori yaitu <Rp150.000,00/bulan, Rp150.000,00-Rp300.000,00/bulan, Rp301.000,00-500.000,00/bulan, dan > Rp500.000,00/bulan. Proporsi uang untuk pembelian kuota internet per bulan dibagi menjadi empat kategori yaitu <Rp25.000,00/ bulan, Rp25.000,00-Rp50.000,00/bulan, Rp51.000,00-Rp100.000,00/bulan, >Rp100.000,00/bulan. Data pekerjaan orang tua dikelompokkan menjadi PNS/TNI/Polri, buruh/nelayan/petani, karyawan swasta/wiraswasta, pensiunan, tidak bekerja, ibu rumah tangga, dan pekerjaan lainnya. Pendapatan orang tua perbulan dikategorikan menjadi empat yaitu <Rp2.000.000,00 per bulan, Rp2.000.000,00-Rp4.000.000,00, Rp4.000.000,00-Rp6.000.000,00, dan > Rp6.000.000,00 (BPS 2016).

Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10 (PSS)*. PSS-10 pertama kali dikembangkan oleh Cohen *et al.* (1983) dan digunakan pada subjek minimal Siswa Menengah Pertama. PSS-10 terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Setiap pertanyaan diberikan skor 0-4. Total skor dari kuesioner PSS adalah 0-40. Subjek kemudian dikategorikan kedalam stres ringan dengan total skor 0-13; stres sedang dengan total skor 14-26, stres berat dengan total skor 27-40 (Shruthi *et al.* 2023). Data *emotional eating* dikumpulkan melalui *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*. DEBQ merupakan kuesioner dengan 33 pertanyaan dengan 3 subskala yaitu *restrained eating*, *emotional eating*, dan *external eating*. Penelitian ini hanya menggunakan subskala *emotional eating* dengan jumlah pertanyaan sebanyak 13 pertanyaan menggunakan skala *likert* dengan total skor 13-65. Pemberian skor 1 untuk tidak pernah, 2 untuk sesekali, 3 untuk kadang-kadang, 4 untuk sering, dan 5

dengan sangat sering (Frayn *et al.* 2018). Kategori *emotional eating* dibagi menjadi dua kategori yaitu *emotional eater* dan *non-emotional eater*. Kategori dikelompokkan berdasarkan nilai *mean*.

Data paparan media sosial konten makanan dikumpulkan melalui kuisisioner. Kuesioner paparan media sosial merupakan adaptasi dari penelitian Amalia *et al.* (2023). Kuesioner ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's-alpha* sebesar $\alpha=0,940$. Perhitungan ini dilakukan dengan menjumlahkan setiap jawaban subjek lalu dikategorikan menjadi dua kategori yaitu paparan rendah dan paparan tinggi. Pengelompokkan akan dilakukan dengan melihat normalitas data. Data kualitas diet dikumpulkan melalui *food recall* 2x24 jam yang kemudian dikonversi kedalam *Diet Quality Indeks for Adolescents* (DQI-A) yang dimodifikasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014. Penggunaan DQI-A menilai tiga komponen yaitu penilaian *dietary quality*, *dietary diversity*, dan *dietary equilibrium* (Vyncke *et al.* 2013). Skor DQI-A didapatkan dari hasil rata-rata ketiga komponen tersebut. Skor DQI-A memiliki rentang skor -33%-100%, artinya semakin tinggi skor DQI-A seseorang, akan semakin baik kualitas diet seseorang. Kelompok pangan dalam DQI-A terdiri dari 9 kelompok pangan dengan 7 kelompok pangan yang dianjurkan dan harus tercukupi konsumsinya yaitu air, karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan minyak serta 2 kelompok pangan yang tidak dianjurkan yaitu *snack* dan permen serta minuman manis atau jus (Vidyarini 2022). Secara umum, tahapan yang dilakukan terkait penilaian kualitas diet menggunakan DQI-A adalah sebagai berikut:

1. Pengelompokkan pangan hasil *food recall* 2x24 jam menjadi bahan pangan sumber karbohidrat, air, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu dan hasil olahannya, minyak, makanan ringan/gula/permen, dan minuman manis/jus.
2. Perhitungan jumlah porsi konsumsi pangan menurut pedoman gizi seimbang 2014
3. Perhitungan *dietary quality* dihitung berdasarkan berat yang dikonsumsi dalam gram dikali dengan *weighing factor*. Skor komponen DQ dihitung dari total DQ dibagi dengan berat yang dikonsumsi dan dikali 100%. Skor DQ memiliki rentang -100-100%. *Weighing factor* yaitu densitas kelompok pangan yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. *Preference group* diberi skor 1, *intermediate group* diberi skor 0, dan *low nutrient energy-dense group* diberi skor -1. *Preference group* merupakan makanan yang memiliki densitas energi rendah, *intermediate group* merupakan makanan yang memiliki densitas energi sedang, dan *low nutrient energy-dense group* merupakan makanan yang memiliki densitas energi tinggi. Densitas energi dihitung dengan menggunakan rumus kandungan energi bahan pangan dibagi dengan berat yang dikonsumsi. Pengelompokan bahan pangan berdasarkan densitas energinya disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Pengelompokan bahan pangan DQI-A

Bahan Makanan	Preference group	Intermediate group	Low-nutrient, energy-dense group
Air	Air mineral	Minuman rendah energi tanpa tambahan garam (< 20,92 kJ/100 ml)	Minuman tinggi energi (>20,92 kJ/100 ml), kaldu, dan minuman beralkohol
Roti dan sereal	Roti gandum dan sereal utuh	Roti putih dan roti kismis	Pie, kue manis, pastry
Kentang dan sereal lain	Kentang rebus, pasta gandum utuh	Nasi putih	Kentang goreng, keripik kentang, makanan ringan lain
Sayuran	Sayur segar atau beku tanpa tambahan pengawet	Sayuran yang dimasak dengan krim, santan, saus, dan garam	-
Buah-buahan	Buah segar/beku tanpa tambahan pengawet	Buah yang dikalengkan dan diawetkan	Selai buah/jus buah
Produk susu	Susu skim, susu rendah lemak tanpa tambahan gula/pemanis	Susu yang diberi gula dan perisa, susu kedelai, yoghurt dengan tambahan perisa	Krim dan <i>dessert</i>
Keju	Keju rendah lemak (<20% lemak)	Keju lemak sedang	Keju tinggi lemak
Daging, ikan, dan olahannya	Ikan dan produk ikan rendah lemak	Daging lemak sedang, telur, daging cincang	Olahan daging yang digoreng dan makanan cepat saji
Lemak dan minyak	Minyak nabati	Margarin dan lemak campuran	Mentega dan lemak hewani

Sumber: Vyncke *et al.* (2013)

- Perhitungan *Dietary Diversity* (DD) didapatkan dari konsumsi pangan responden dengan minimal 1 porsi dibagi total kelompok pangan yang dianjurkan kemudian dikali 100%. Skor DD memiliki rentang 0-100%.
- Perhitungan *Dietary Adequacy* (DA) diperoleh dari asupan porsi aktual dibagi dengan asupan porsi rekomendasi. Kemudian, DA dibagi dengan total kelompok pangan yang direkomendasikan dikali dengan 100%
- Perhitungan *Dietary Excess* didapatkan dari asupan porsi aktual dikurangi asupan rekomendasi dibagi dengan asupan porsi rekomendasi, kemudian DeX dibagi dengan total kelompok pangan dikali dengan 100%
- Perhitungan *Dietary Equilibrium* diperoleh dari selisih antara *Dietary Adequacy* dengan *Dietary Excess*, kemudian DE dibagi dengan total kelompok pangan dikali dengan 100%
- Skor DQI-A diperoleh dari rata-rata tiga kategori penilaian dalam bentuk persentase.
- Penjelasan terkait komponen dan perhitungan DQI-A disajikan pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3 Komponen dan perhitungan DQI-A

Kelompok pangan	Porsi rekomendasi	Kelompok pangan				
		DQ	DD	DA	DeX	De
Makanan rekomendasi						
Air	2150-2300	<i>Dietary Quality</i>	<i>Dietary Diversity</i>	<i>Dietary Adequacy</i>	<i>Dietary Excess</i>	<i>Dietary Equilibrium</i>
Karbohidrat	5-8	(DQ)= besar pangan yang dikonsumsi (g) x <i>weighing factor</i>	(DD)= setiap kelompok pangan yang dikonsumsi paling sedikit 1 porsi diberi nilai 1	(DA)= asupan actual/asupan rekomendasi Nilai >1 menjadi 1	(DeX)= (Asupan aktual-asupan rekomendasi)/asupan rekomendasi	(DE)= DA-DeX
Protein hewani	3					
Protein nabati	3					
Sayur	3					
Buah	4				Nilai >1 dibulatkan 1 Nilai <0 dibulatkan 0	
Minyak	5-6					
Makanan tidak direkomendasikan						
Makanan ringan, gula, dan permen	< 50 g					
Minuman manis dan jus	<300 ml					
Skor komponen		$\frac{\sum(DQ)}{\sum gx100\%}$	$\frac{\sum(DD)}{7x100\%}$	$\frac{\sum(DA)}{7x100\%}$	$\frac{\sum(DeX)}{9x100\%}$	$\frac{\sum(DE)}{9x100\%}$
Skor DQI-A		$\frac{(DQ+DD+DE)}{3}$				

Sumber: Vyncke *et al.* (2013)*dimodifikasi menurut pedoman gizi seimbang 2014

@ Hak cipta milik IPB University

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, pengkategorian data dapat dilihat secara rinci pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Pengkategorian data

No	Variabel	Kategori	Keterangan
1.	Usia	1. 16 tahun 2. 17 tahun 3. 18 tahun	Ketentuan peneliti
2.	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan	Ketentuan peneliti
3.	Uang saku	1. Rp300.000,00–Rp500.000,00 per bulan 2. Rp600.000,00–Rp800.000,00 per bulan 3. Rp1.000.000,00 per bulan 4. > Rp1.000.000,00 per bulan	Marini dan Stefani 2024
4.	Pengeluaran untuk pangan	1. < Rp150.000,00 per bulan 2. Rp150.000,00 –Rp300.000,00 per bulan 3. Rp301.000,00–Rp500.000,00 per bulan 4. > Rp500.000,00 per bulan	Ketentuan Peneliti
5.	Pengeluaran untuk pembelian kuota internet	1. < Rp 25.000,00 per bulan 2. Rp25.000,00–Rp50.000,00 per bulan 3. Rp51.000,00–Rp100.000,00 per bulan 4. > Rp100.000,00 per bulan	Ketentuan Peneliti
6.	Pekerjaan Ayah	1. PNS/TNI/Polri 2. Buruh/nelayan/petani 3. Karyawan swasta/wiraswasta 4. Pensiunan/ tidak bekerja 5. Pekerjaan lainnya	Zogara dan Pantaleon 2020
7.	Pekerjaan Ibu	1. PNS/TNI/Polri 2. Buruh/nelayan/petani 3. Karyawan swasta/wiraswasta 4. Ibu Rumah Tangga 5. Pekerjaan lainnya	Zogara dan Pantaleon 2020
8.	Pendapatan Keluarga	1. < Rp2.000.000,00 per bulan 2. Rp2.000.000,00–Rp 4.000.000,00 per bulan 3. Rp4.000.000,00 -Rp 6.000.000,00 per bulan 4. > Rp6.000.000,00 per bulan	BPS 2016

Tabel 3.4 Pengkategorian data (*lanjutan*)

No	Variabel	Kategori	Keterangan
9.	Tingkat Stres	1. Stres ringan (Skor 0-13) 2. Stres sedang (skor 14-26) 3. Stres berat (skor 27-40)	Shruthi <i>et al.</i> 2023
10.	<i>Emotional eating</i>	1. <i>Non-Emotional eater</i> (<Mean) 2. <i>Emotional Eater</i> ($\geq$ Mean)	Strien <i>et al.</i> 2013
11.	Paparan media sosial konten makanan	1. Paparan rendah (< Mean) 2. Paparan tinggi ($\geq$ Mean)	Normalitas sebaran data
12.	Kualitas Diet	1. Kualitas diet buruk (<Mean) 2. Kualitas diet baik ($\geq$ Mean)	Normalitas sebaran data

Analisis data secara deskriptif dilakukan untuk menyajikan gambaran umum karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, uang saku, proporsi uang untuk pangan, dan proporsi uang untuk pembelian kuota internet. Selain itu, karakteristik keluarga yaitu pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua juga dianalisis secara deskriptif. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk menyajikan gambaran umum variabel tingkat stres, *emotional eating*, paparan media sosial konten makanan, dan kualitas diet.

Data dengan skala kategorik akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan data berskala numerik disajikan dalam bentuk nilai rata-rata dan simpangan baku. Uji normalitas digunakan untuk melihat persebaran data dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* karena jumlah subjek penelitian berjumlah > 50 subjek. Uji hubungan menggunakan korelasi *pearson* jika data terdistribusi dengan normal dan uji *Spearman Rank* jika data tidak terdistribusi dengan normal. Uji *Chi-square* juga digunakan untuk menganalisis hubungan dua skala kategorik.

3.5 Definisi Operasional

Emotional Eating adalah tindakan mengkonsumsi makanan sebagai strategi untuk mengatasi emosi atau perasaan negatif yang dialami diukur menggunakan DEBQ-E.

Food recall 2x24 jam adalah metode untuk mengetahui konsumsi pangan seseorang selama 24 jam terakhir yang dikonsumsi saat *weekend* dan *weekday*.

Karakteristik individu adalah sesuatu yang melekat pada diri subjek meliputi usia, jenis kelamin, uang saku, dan alokasi uang untuk pangan

Karakteristik keluarga adalah data yang didapatkan mengenai keluarga subjek yaitu pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua per bulan.

Kualitas diet adalah indikator kesesuaian asupan makanan individu berdasarkan pedoman diet yaitu pedoman gizi seimbang tahun 2014 yang diukur menggunakan *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A).

Media Sosial adalah media daring yang memungkinkan individu untuk mendengar, melihat, membaca, dan berinteraksi melalui pesan teks, gambar, video, serta panggilan audio dan video

Paparan media sosial konten makanan adalah sejauh mana individu terpapar dan berinteraksi dengan konten atau informasi terkait makanan yang disajikan melalui media sosial.

Remaja adalah masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa dan berada dalam rentang usia 10-18 tahun

Subjek adalah siswa kelas XI MAN 2 Kota Bogor yang diikutsertakan dalam penelitian

Tingkat stres adalah respon biologis terhadap segala situasi sulit dan penuh tekanan yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10)



IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Individu

Karakteristik individu dikumpulkan untuk mengetahui gambaran data subjek yang diteliti. Karakteristik individu yang diteliti antara lain jenis kelamin, usia, uang saku per bulan, pengeluaran untuk pangan, dan pengeluaran untuk kuota internet. Data karakteristik individu subjek disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu

Karakteristik	n=96	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	47	49,0
Laki-laki	49	51,0
Total	96	100
Usia		
16	16	16,7
17	74	77,0
18	6	6,3
Total	96	100
Uang saku perbulan		
Rp300.000,00- Rp500.000,00/ bulan	41	42,7
Rp600.000,00- Rp800.000,00/ bulan	25	26,0
Rp1.000.000,00/ bulan	12	12,5
> Rp1.000.000,00/ bulan	18	18,8
Total	96	100
Pengeluaran untuk pangan		
< Rp 150.000/bulan	31	32,3
Rp150.000-Rp 300.000/bulan	36	37,5
Rp 301.000-Rp 500.000/bulan	19	19,8
>Rp 500.000/bulan	10	10,4
Total	96	100
Pengeluaran untuk kuota internet		
< Rp 25.000/bulan	8	8,3
Rp 25.000-Rp 50.000	31	32,3
Rp 51.000-Rp 100.000	53	55,2
>Rp 100.000	4	4,2
Total	96	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa persentase subjek laki-laki (51%) lebih banyak dibandingkan dengan subjek perempuan (49,0%). Sebagian besar subjek (74%) berusia 17 tahun. Hal tersebut dikarenakan penelitian dilakukan dengan melibatkan siswa kelas 11 yang umumnya berusia 17 tahun. Remaja usia 17 tahun termasuk dalam kategori remaja pertengahan atau remaja madya. Pada tahap usia ini remaja mengalami pubertas, perubahan fisik yang semakin matang, banyak

menghabiskan waktu dengan teman sebaya, dan mulai menunjukkan tanda kenakalan remaja (Hamidah dan Rizal 2022).

Uang saku per bulan subjek mayoritas (42,7%) berada pada rentang Rp 300.000 –Rp 500.000 per bulan. Uang saku pada remaja biasanya diberikan dari orang tua untuk memenuhi kebutuhan pribadi, termasuk untuk membeli makanan dan minuman yang mereka inginkan (Aprilia *et al.* 2024). Besarnya uang saku yang diterima oleh remaja juga menentukan keputusan pembelian makanan pada remaja. Kebebasan dalam pengambilan keputusan terakut pembelian makanan pada remaja cenderung disesuaikan oleh para remaja dengan uang saku yang didapatkan (Yomanda *et al.* 2023). Pengeluaran untuk pangan sebagian besar subjek (37,5%) berada pada rentang Rp 150.000–Rp 300.000 per bulan. Hasil tersebut menunjukkan pengeluaran uang untuk pangan berada dalam kategori sedang.

Mayoritas responden mengeluarkan uang untuk pembelian kuota internet berada pada rentang (55,2%) Rp 51.000–Rp 100.000 per bulan. Besarnya pengeluaran kuota untuk kuota internet dapat meningkatkan kesempatan yang lebih besar bagi para remaja untuk mengakses media sosial. Besarnya pengeluaran kuota internet dapat dipengaruhi oleh harga paket data dan tujuan penggunaan dari kuota internet itu sendiri (Limbong *et al.* 2024).

4.2 Karakteristik Keluarga

Karakteristik keluarga subjek dikumpulkan untuk mengetahui gambaran latar belakang keluarga subjek. Data karakteristik keluarga subjek yang diteliti disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Sebaran data berdasarkan karakteristik keluarga subjek

Karakteristik	n=96	%
Pekerjaan ayah		
PNS/TNI/Polri	22	22,9
Buruh/nelayan/petani	2	2,1
Karyawan swasta/wiraswasta	48	50,0
Pensiunan/ tidak bekerja	7	7,3
Pekerjaan lainnya	17	17,7
Pekerjaan Ibu		
PNS/TNI/Polri	22	22,9
Buruh/nelayan/petani	0	0
Karyawan swasta/wiraswasta	12	12,5
Ibu Rumah Tangga	51	53,1
Pekerjaan lainnya	11	11,5
Pendapatan Keluarga		
< Rp2.000.000,00/bulan	13	13,5
Rp2.000.000,00–Rp 4.000.000,00 per bulan	15	15,6
Rp4.000.000,00–Rp 6.000.000,00 per bulan	21	21,9
> Rp6.000.000,00 per bulan	47	49,0

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan ayah subjek adalah karyawan swasta/wiraswasta (50,0%) dan sebagian besar lainnya bekerja sebagai PNS/TNI/Polri (22,9%). Pekerjaan ibu subjek sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (53,1%) dan sebagian besar lainnya bekerja sebagai PNS/TNI/Polri (22,9%). Pekerjaan orang tua merupakan indikator kondisi ekonomi rumah tangga. Semakin baik pekerjaan orang tua, kondisi ekonomi rumah tangga akan lebih baik. Kondisi ekonomi keluarga ini juga akan mempengaruhi konsumsi makan. Kondisi ekonomi rumah tangga yang baik, maka rumah tangga tersebut akan memiliki daya beli makanan yang tinggi (Zogara *et al.* 2022).

Pendapatan keluarga subjek sebagian besar (49,0%) sebesar >Rp6.000.000,00 dan sebagian besar lainnya (21,9%) berada pada rentang Rp4.000.000,00–Rp6.000.000,00. Pendapatan keluarga merupakan status ekonomi yang membentuk gaya hidup dari suatu rumah tangga. Pendapatan keluarga yang tergolong baik dapat menunjang pertumbuhan anak. Pendapatan keluarga yang cenderung rendah, dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Sebaliknya, remaja dengan keluarga yang memiliki pendapatan tinggi, akan cukup baik dalam memenuhi kebutuhan gizi. Tingkat penghasilan keluarga berkaitan dengan jenis pangan yang dapat dibeli dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik (Hati *et al.* 2024).

4.3 Tingkat Stres

Stres merupakan fenomena umum yang dialami oleh seseorang. Stres merupakan respon psikologis dalam tubuh seseorang ketika orang tersebut tidak dapat menghadapi segala tuntutan yang dialami (Sapitri *et al.* 2025). Kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada seseorang disebut sebagai *stressor*. *Stressor* tersebut dapat berasal dari lingkungan sekitar, keadaan sosial, dan kondisi fisik seseorang (Deantri dan Sawitri 2022). Sebaran subjek berdasarkan 10 pertanyaan terkait tingkat stres disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan PSS-10

No	Pertanyaan	Tidak pernah (%)	Hampir tidak pernah (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering(%)	Sangat sering(%)
Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa:						
1.	Marah karena sesuatu yang tidak terduga	3,1	21,9	44,8	18,8	11,5
2.	Tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan	4,2	25,0	44,8	24,0	2,1
3.	Gelisah dan tertekan	3,1	18,8	39,6	25,0	13,5

Tabel 4.3 Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan PSS-10 (*lanjutan*)

No	Pertanyaan	Tidak pernah (%)	Hampir tidak pernah (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering(%)	Sangat sering(%)
4.	Yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	12,5	36,5	40,6	9,4	1,0
5.	Segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	5,2	25,0	52,1	15,6	2,1
6.	Tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	2,1	18,8	59,4	15,6	4,2
7.	Mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda	12,5	33,3	39,6	11,5	3,1
8.	Lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	10,4	17,7	58,3	12,5	1,0
9.	Marah karena masalah yang tidak dapat dikendalikan	4,2	32,3	40,6	16,7	6,3
10.	Kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya	4,2	29,2	41,7	19,8	5,2

Berdasarkan Tabel 4.3, sebaran respons pada butir pertanyaan PSS-10 menunjukkan sebaran karakteristik yang bervariasi. Secara umum, sebagian besar subjek memberikan respons pada kategori kadang-kadang. Dalam satu bulan terakhir, subjek terkadang merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan (59,4%). Selain itu, selama satu bulan terakhir subjek sering mengalami gelisah dan tertekan (38,5%) dan marah karena sesuatu yang tidak terduga (30,3%). Menurut Rustiana *et al.* (2012), gejala emosional dari stres meliputi mudah tersinggung, gelisah, sensitif, marah-marah, sedih, cemas, dan gugup. Stres menjadi hal yang sering terjadi di kalangan remaja SMA. Siswa SMA menghadapi berbagai hambatan diri sendiri, sosial, serta tekanan akademik yang dapat memicu reaksi stres. Data tingkat stres dikelompokkan ke dalam kategori stres ringan, sedang, dan tinggi. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat stres disajikan pada Tabel 4.4

Tabel 4.4 Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres

Tingkat stres	n=96	%
Stres ringan	11	11,5
Stres sedang	77	80,2
Stres tinggi	8	8,3
Total	96	100
Median (min-max)	19(6-29)	

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek (80,2%) memiliki kategori tingkat stres sedang, diikuti stres ringan (11,5%), dan stres tinggi (8,3%). Kuesioner PSS-10 memiliki skor maksimal sebesar 40. Hasil penelitian menunjukkan rentang skor total PSS-10 subjek berkisar antara 6-29. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tania *et al.* (2024) yang menunjukkan sebanyak 93 siswa dari 226 (41,2%) siswa SMA berada pada kategori stres sedang. Stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya kurangnya kepercayaan diri, kurang mampu mengelola emosi, keadaan lingkungan tempat tinggal, sosial ekonomi, teman sebaya, pola asuh orang tua, serta kecanduan internet (Vriendt *et al.* 2012). Stres pada siswa SMA juga dapat berasal dari lingkungan akademik diantaranya nilai yang tidak sesuai dengan harapan, rasa takut saat menjelang ujian, beban tugas, dan jadwal pelajaran yang padat. Masa Sekolah Menengah Atas merupakan masa penting bagi siswa, karena pada masa ini para siswa mulai menentukan jurusan yang diinginkan. Selain itu, terdapat perasaan tertekan karena mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran yang diajarkan (Ramadhani dan Mahmudiono 2021).

4.4 Emotional Eating

Emotional eating merupakan suatu kondisi ketika terdapat dorongan untuk mengonsumsi makanan ketika terdapat tekanan dalam diri seseorang seperti depresi, putus asa, kecemasan, stres, dan kesedihan. *Emotional eating* merupakan salah satu *coping strategy* untuk mengatasi stres yang dialami oleh seseorang (Gryzela dan Ariana 2021). Sebaran subjek berdasarkan 13 pertanyaan terkait *emotional eating* disajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan DEBQ-E

No	Pertanyaan	Tidak pernah (%)	Hampir tidak pernah (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering(%)	Sangat sering(%)
Memiliki keinginan makan pada saat:						
1	Kesal	15,6	19,8	36,5	19,8	8,3
2	Depresi atau sedih	22,9	19,8	27,1	24,0	6,3
3	Merasa kesepian	14,6	14,6	34,4	21,9	14,6

Tabel 4.5 Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan DEBQ-E (*lanjutan*)

No	Pertanyaan	Tidak pernah (%)	Hampir tidak pernah (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering(%)	Sangat sering(%)
4	Kecewa	31,3	25,0	26,0	11,5	6,3
5	Marah	28,1	25,0	28,1	13,5	5,2
6	Cemas, tegang, dan khawatir	39,6	22,9	25,0	9,4	3,1
7	Sesuatu tidak sesuai dengan keinginan	28,1	20,8	34,4	13,5	3,1
8	Emosi	35,4	26,0	20,8	11,5	6,3
9	Takut	56,3	15,6	20,8	5,2	2,1
10	Kecewa	36,5	26,0	28,1	5,2	4,2
11	Tidak melakukan aktivitas	2,1	10,4	30,2	38,5	18,8
12	Bosan	3,1	5,2	40,6	38,5	12,5
13	Suasana hati tidak baik-baik saja	11,5	22,9	38,5	19,8	7,3

Berdasarkan Tabel 4.5, keinginan makan subjek paling sering muncul saat sedang tidak melakukan aktivitas (57,3%) dan saat bosan (51,0%). Responden tidak memiliki keinginan makan saat mengalami rasa takut (71,9%), cemas, tegang dan khawatir (62,5%), kecewa (62,5%), dan saat emosi (61,4%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Mahmudiono (2021) yang menunjukkan sebanyak 36,1% siswa sering merasa ingin makan pada saat tidak melakukan kegiatan dan sebanyak 24,8% siswa merasa ingin makan saat merasa bosan. Menurut Macht (2008), seseorang yang mengalami kebosanan cenderung meningkatkan asupan makan, sedangkan seseorang yang mengalami rasa tegang, takut, dan cemas cenderung mengurangi asupan makan. *Emotional eating* bersifat individual yang dapat disebabkan karena faktor yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *emotional eating* adalah stres dan masalah yang memicu terjadinya emosi negatif, rasa bosan, hampa, kebiasaan sejak anak-anak, kelelahan, kesepian, dan kesedihan (Gryzela dan Ariana 2021). Data *emotional eating* subjek terbagi menjadi dua yaitu *emotional eater* dan *non-emotional eater* yang dikelompokkan berdasarkan nilai rata-rata seluruh subjek. Sebaran subjek berdasarkan kategori *emotional eating* disajikan pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Sebaran subjek berdasarkan *emotional eating*

<i>Emotional eating</i>	n=96	%
<i>Emotional eater</i>	43	44,8
<i>Non-Emotional eater</i>	53	55,2
Total	96	100
Rata-rata±SD		34,2±10,8

Berdasarkan Tabel 4.6, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (55,2%) tergolong dalam kategori *non-emotional eater*. Kuesioner DEBQ memiliki skor maksimal sebesar 65. Berdasarkan hasil penelitian ini rata-rata skor DEBQ subjek adalah 34,2. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melampiaskan rasa stres dan perasaan emosi negatif ke konsumsi makanan. Sebagian besar subjek dapat melampiaskan emosi negatif mereka dengan cara lain selain makan, yaitu dengan melakukan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan dan dapat menurunkan perasaan emosi negatif yang dialami sehingga dapat mencegah asupan makan berlebih (Juzailah dan Ilmi 2022). Seseorang yang mengalami *emotional eating* akan mengonsumsi makanan bukan karena adanya rasa lapar, melainkan makanan digunakan untuk memuaskan diri karena merasa tidak sanggup akan emosi tertentu yang dialami. Saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung mengonsumsi makanan yang dianggap sebagai "*comfort food*", yaitu makanan yang tinggi lemak dan energi (Wijayanti *et al.* 2019).

4.5 Paparan Media Sosial Konten Makanan

Media sosial dapat didefinisikan sebagai cara berkomunikasi secara digital. Media sosial mengubah kehidupan manusia dengan melibatkan interaksi dalam berbagai skala. Interaksi melalui media sosial dapat berupa pesan teks, gambar, video, serta panggilan audio dan video. Media sosial menjadi tren yang berkembang di berbagai kalangan usia termasuk remaja (Noori *et al.* 2023). Data jenis media sosial yang digunakan, durasi penggunaan media sosial, frekuensi akses media sosial, dan jenis konten makanan yang diakses atau sering muncul ada di Tabel 4.7.

Tabel 4.7 Sebaran subjek berdasarkan jenis media sosial dan konten makanan

Kategori	n	%
Media sosial yang aktif digunakan		
Instagram	92	95,8
Tiktok	77	80,2
Youtube	64	66,7
X/Twitter	24	25,0
Durasi menggunakan media sosial		
<30 menit/hari	3	3,1
30 menit-2 jam/hari	30	31,3
2-6 jam/hari	42	43,8
6-12 jam/hari	18	18,8
>12 jam/hari	3	3,0
Frekuensi mengakses media sosial		
1 kali seminggu	1	1,0
1 kali sehari	3	3,1
2-3 kali sehari	15	15,6
4-5 kali sehari	30	31,3
6 kali sehari	47	49,0
Konten makanan yang sering muncul		
Food review	74	77,1
Mukbang/ASMR	64	66,7
Tutorial masak	60	62,5
Iklan makanan	24	25,0

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil penelitian menunjukkan bahwa sosial media yang paling banyak aktif digunakan oleh subjek adalah Instagram (95,8%) dan tiktok (85,8%). Media sosial instagram dan tiktok merupakan media sosial yang sedang berkembang pesat. Kedua media sosial tersebut merupakan aplikasi yang digunakan para remaja untuk mengunggah foto dan video. Selain itu, media sosial tersebut dapat digunakan untuk berinteraksi melalui kolom komentar dan membagikan postingan kepada orang lain sehingga menimbulkan umpan balik antar pengguna (Idriansari dan Suhada 2025). Sebagian besar subjek menggunakan media sosial selama 2-6 jam dalam sehari (43,8%) dan mengakses media sosial sebanyak 6 kali dalam sehari (49,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Durasi dan frekuensi menggambarkan intensitas penggunaan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan kemungkinan para remaja terpapar lebih banyak konten yang disajikan melalui media sosial, termasuk konten makanan (Nasution *et al.* 2024).

Sebagian besar konten makanan yang sering muncul atau diakses pada media sosial subjek adalah *food review* dan Mukbang/ASMR. Remaja merupakan kelompok rentan untuk meniru kebiasaan makan yang muncul di media sosial seperti mukbang, *review* makanan viral, *food challenge*, dan iklan makanan (Fauzan dan Kurniadi 2025). Media sosial saat ini dapat digunakan sebagai media promosi iklan yang menjadikan media sosial dapat menjadi tempat untuk berbagai promosi makanan. Selain iklan atau promosi makanan, media sosial juga seringkali menampilkan konten yang diunggah oleh orang lain yang seringkali menampilkan makanan tinggi lemak, gula, dan garam (Patil *et al.* 2024). Paparan media sosial merupakan suatu proses individu dalam menerima informasi atau pesan melalui media sosial yang diikuti oleh perhatian dan pengalaman individu terhadap informasi atau pesan tersebut (Yusuf 2022). Sebaran kategori subjek terkait paparan media sosial konten makanan disajikan pada Tabel 4.8 .

Tabel 4.8 Sebaran paparan media sosial konten makanan subjek

Kategori	n=96	%
Paparan rendah	50	52,1
Paparan tinggi	46	47,9
Total	96	100,0

Berdasarkan Tabel 4.8, sebagian besar subjek termasuk dalam kategori paparan rendah (52,1%) sedangkan sebagian lainnya tergolong dalam kategori paparan tinggi (47,9%). Hasil ini dapat menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar subjek aktif menggunakan media sosial, paparan terhadap konten makanan yang diterima dapat bervariasi. Perbedaan tingkat paparan dapat dipengaruhi oleh tingkat ketertarikan individu terhadap konten makanan, akun yang diikuti, sumber konten, dan cara remaja berinteraksi dengan konten yang disajikan (Bend *et al.* 2024).

4.6 Kualitas Diet

Remaja merupakan kelompok usia yang memerlukan konsumsi seimbang untuk mendukung status gizi yang optimal dan mendukung pertumbuhan (Salsabila dan Kurniasari 2024). Konsumsi pangan merupakan informasi tentang jenis dan

jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang dalam waktu tertentu. Konsumsi pada seseorang dapat ditinjau dari jenis dan jumlah yang dikonsumsi. Berdasarkan aspek gizi, tujuan mengkonsumsi makanan adalah untuk memperoleh sejumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Masruroh 2016). Kualitas diet dapat didefinisikan sebagai indikator penilaian terkait konsumsi pada berbagai kelompok makanan utama dibandingkan dengan yang direkomendasikan dalam pedoman diet (Dalwood *et al.* 2020). Pedoman diet merupakan pedoman yang dapat membantu seseorang untuk memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi beserta dengan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan seseorang (Azzahra *et al.* 2023). Penelitian ini menggunakan instrumen *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A) yang telah disesuaikan dengan PGS tahun 2014 untuk kelompok usia 16-18 tahun pada porsi kelompok pangan yang dianjurkan. Penilaian kualitas diet pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan *food recall* 2x24 jam. Rata-rata total porsi konsumsi subjek pada setiap kelompok pangan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan disajikan pada Tabel 4.9.

Tabel 4. 9 Rata-rata porsi setiap kelompok pangan subjek

No	Kelompok pangan	Anjuran konsumsi (porsi)	Rata-rata total konsumsi
Recommended foods			
1.	Air (ml)	2150-2300	1352,6±323,2
2.	Sumber karbohidrat	5-8	3,5±1,9
3.	Lauk hewani	3	3,5±1,5
4.	Lauk nabati	3	0,7±0,8
5.	Sayur	3	0,3±0,4
6.	Buah	4	0,3±0,5
7.	Minyak	5-6	2,7±1,6
Non-Recommended food			
8.	Makanan ringan, gula, permen (g)	< 50	43,4±45,4
9.	Minuman manis dan jus buah (ml)	<300	142,1±165,7

Berdasarkan Tabel 4.8, diketahui bahwa dari 7 kelompok pangan yang direkomendasikan, hanya terdapat satu kelompok pangan yang konsumsinya sudah sesuai dengan porsi rekomendasi yaitu kelompok pangan lauk hewani. Lauk hewani dikonsumsi sebanyak 3,5 porsi yang dapat diartikan bahwa konsumsi lauk hewani sedikit lebih tinggi dari porsi rekomendasinya. Lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek adalah ayam dan telur. Kelompok pangan yang dianjurkan lainnya seperti karbohidrat, lauk nabati, sayur, buah, dan minyak masih berada dibawah porsi konsumsi yang dianjurkan. Rata-rata total asupan paling rendah terdapat pada kategori sayur dan buah yaitu dengan total porsi 0,3. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), sebanyak 96,4% penduduk dengan kelompok usia 15-19 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Rata-rata konsumsi sayur hanya sebanyak 0,9 porsi dan rata-rata konsumsi buah sebanyak 0,6 porsi. Berdasarkan hasil wawancara saat pengumpulan data, konsumsi sayur dan buah tergolong kurang dikarenakan terdapat subjek yang tidak menyukai sayur dan buah dan tidak tersedia sayur dan buah di lingkungan rumah dan sekolah. Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian Putri *et al.*(2025) yang menyebutkan bahwa pada penilaian kualitas diet remaja, kelompok pangan yang paling jarang dikonsumsi adalah kelompok sayur dan buah. Pada kelompok remaja, konsumsi sayur dan buah sangat rendah jika dibandingkan dengan makanan berisiko. Banyak remaja yang belum dapat mencapai tingkat asupan buah dan sayur yang direkomendasikan, sehingga dapat berkontribusi pada kualitas diet yang buruk dan adanya peningkatan risiko obesitas (Kencanaputri *et al.* 2024).

Kurangnya konsumsi air putih pada subjek dikarenakan sebagian besar subjek mengonsumsi minuman manis setelah makan, tidak membawa botol minum ke sekolah, dan hanya minum saat merasa haus sehingga konsumsi air putih belum memenuhi porsi konsumsi yang dianjurkan. Menurut Widiantri dan Daryswanti (2023) remaja memiliki kebiasaan minum air putih hanya saat merasa haus dan hanya saat sesudah selesai makan saja. Kelompok remaja juga memiliki preferensi yang tinggi terhadap minuman selain air putih yang dianggap memiliki rasa seperti teh, kopi, dan *soft drink* lainnya.

Kelompok pangan karbohidrat juga merupakan kelompok pangan yang konsumsinya belum sesuai dengan porsi anjuran. Berdasarkan hasil penelitian, kurangnya konsumsi karbohidrat pada remaja disebabkan karena sebagian responden merasa cukup dengan porsi karbohidrat yang dikonsumsi dan masih melewatkan waktu makan sehingga konsumsi karbohidrat belum memenuhi porsi yang direkomendasikan. Sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek adalah nasi dan mie. Kelompok pangan lauk nabati juga memiliki konsumsi yang rendah dari porsi yang dianjurkan. Konsumsi lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tahu dan tempe.

Kelompok pangan yang tidak direkomendasikan yaitu makanan ringan, gula, dan permen memiliki rata-rata total konsumsi yang sesuai dengan anjuran yaitu kurang dari 50 g dan kelompok minuman manis dan jus kurang dari 300 ml. Hasil tersebut disebabkan karena terdapat subjek yang mengonsumsi kedua kelompok pangan tersebut secara berlebih dari yang direkomendasikan, sebagian subjek lainnya mengonsumsi secara cukup dan terdapat subjek yang tidak mengonsumsi sama sekali. Makanan ringan yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek adalah snack kemasan dan *cake*. Minuman manis yang paling sering dikonsumsi oleh subjek adalah teh manis, teh kemasan, dan kopi manis. Makanan berisiko seperti makanan ringan dan minuman manis saat ini cukup digemari oleh remaja dikarenakan harga dan akses yang mudah dijangkau oleh kalangan remaja dan adanya cita rasa enak saat dikonsumsi (Kencanaputri *et al.* 2024).

Penilaian kualitas diet menggunakan instrumen DQI-A melibatkan tiga kategori penilaian yaitu *dietary quality*, *dietary diversity*, dan *dietary equilibrium*. *Dietary quality* merupakan pilihan makan remaja berdasarkan densitas energi. Skor *dietary quality* memiliki rentang -100% hingga 100%. *Dietary diversity* merupakan keragaman variasi kelompok pangan yang dianjurkan. Skor *dietary diversity* memiliki rentang 0% hingga 100%. *Dietary equilibrium* didapatkan dari hasil selisih *dietary adequacy* dan *dietary excess*. Skor *dietary equilibrium* memiliki rentang 0% hingga 100%. Skor DQI-A didapatkan dengan menghitung rata-rata dari ketiga kategori penilaian tersebut pada hari *food recall*. Total skor DQI-A merupakan rata-rata dari skor DQI-A di hari *weekend* dan *weekday*. Skor DQI-A memiliki rentang -33%-100%. Skor yang semakin tinggi menggambarkan kualitas

diet yang optimal ((Vnycke *et al.*2013). Tabel sebaran nilai rata-rata subjek berdasarkan setiap komponen DQI-A disajikan pada Tabel 4.10.

Tabel 4.10 Sebaran nilai rata-rata subjek berdasarkan setiap komponen DQI-A

Komponen penilaian DQI-A	Skor (%)
<i>Dietary Quality (DQ)</i>	59,2±15,2
<i>Dietary Diversity (DD)</i>	60,3±9,7
<i>Dietary Adequacy (DA)</i>	43,1±10,9
<i>Dietary Excess (Dex)</i>	6,8±5,6
<i>Dietary Equilibrium (DE)</i>	48,9±8,6
Skor DQI-A	56,1±7,5

Dietary quality merupakan penilaian kualitas asupan. *Dietary quality* memiliki rentang skor -100%-100%. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan rata-rata skor 59,2% yang menggambarkan bahwa kualitas asupan masih kurang optimal. Kurang optimalnya skor *Dietary quality* dapat disebabkan karena subjek mengonsumsi banyak makanan yang memiliki densitas energi tinggi seperti gorengan dan makanan olahan. Selain itu rendahnya konsumsi makanan yang memiliki densitas energi rendah seperti buah dan sayur. Kurangnya konsumsi air putih juga dapat menyebabkan rendahnya skor *dietary quality* (Vidyarini 2022). Kualitas konsumsi yang baik pada seseorang dikaitkan dengan tingginya konsumsi buah dan sayur yang memiliki densitas energi yang rendah (Swamilaksita dan Sa'pang 2017).

Komponen penilaian *dietary diversity* diperoleh nilai rata-rata 60,3%. Rentang skor dari *dietary diversity* berkisar 0%-100%. Berdasarkan hasil penelitian ini subjek hanya mampu memenuhi 4 kelompok pangan dari 7 kelompok pangan yang direkomendasikan. Sebagian besar responden tidak memenuhi porsi konsumsi lauk nabati, sayur, dan buah. Keragaman pangan berkaitan erat dengan kualitas dan kecukupan zat gizi. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, maka semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Konsumsi makanan yang beragam juga akan meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi (Yuliati *et al.* 2023).

Komponen penilaian *dietary equilibrium* diperoleh dari selisih dari *dietary adequacy* dan *dietary excess* per kelompok bahan pangan. *Dietary adequacy* diperoleh dengan cara membandingkan total porsi asupan subjek dengan porsi minimal yang direkomendasikan. Penilaian *dietary adequacy* hanya dilakukan pada kelompok pangan yang direkomendasikan. *Dietary excess* diperoleh dengan cara membandingkan total porsi asupan subjek dengan porsi maksimal. Penilaian *dietary excess* dilakukan pada 9 kelompok pangan. Skor rata-rata *dietary adequacy* subjek didapatkan sebesar 43,1% yang mengartikan bahwa subjek hanya memenuhi sebagian porsi dari porsi yang dianjurkan. Skor rata-rata *dietary excess* subjek sebesar 6,8%. Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi kelebihan asupan yang dikonsumsi oleh subjek.

Rata-rata skor *dietary equilibrium* subjek diperoleh sebesar 48,9%. Rentang skor dari *dietary equilibrium* adalah 0%-100%, yang mengartikan bahwa rata-rata dari keseimbangan asupan subjek masih kurang seimbang. Rendahnya keseimbangan konsumsi dapat disebabkan karena sebagian besar subjek mengonsumsi makanan kurang dari porsi yang dianjurkan. Kelompok pangan yang

sebagian besar subjek penuh hanya lauk hewani. Pada kelompok pangan yang tidak dianjurkan, sebagian responden mengonsumsi dengan baik karena berada dibawah porsi maksimal. Namun, sebagian subjek lainnya mengonsumsi lebih dari porsi yang direkomendasikan. tiga komponen penilaian DQI-A tersebut menghasilkan rata-rata skor DQI-A sebesar 56,1%. dengan skor terendah adalah 38,1% dan skor tertinggi sebesar 76,1%. Skor DQI-A memiliki rentang -33%-100%. Berdasarkan rata-rata skor komponen DQI-A, komponen *dietary diversity* memiliki rata-rata skor paling tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja cenderung sudah memiliki konsumsi makanan yang beragam namun konsumsi makanan yang beragam tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan pemenuhan konsumsi secara optimal sesuai dengan porsi rekomendasi, sehingga kualitas diet pada remaja masih perlu ditingkatkan.

Penelitian Dina dan Rahman (2025) pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN 1 Bogor mendapatkan skor rata-rata DQI-A sebesar 40,7%. Berdasarkan skor tersebut, rata-rata skor kualitas diet pada penelitian ini lebih besar dibandingkan penelitian sebelumnya dengan subjek dan lokasi penelitian yang hampir mirip. Penentuan kategori kualitas diet masing-masing subjek ditentukan berdasarkan normalitas data. Pada penelitian ini data kualitas diet tersebar normal sehingga penentuan kategori kualitas diet menggunakan *mean*. Sebaran kategori kualitas diet subjek disajikan pada Tabel 4.11.

Tabel 4.11 Sebaran kategori kualitas diet subjek

Kategori	Total	%
Kualitas diet baik	51	53,1
Kualitas diet buruk	45	46,9
Total		96
Mean±SD		56,1 ± 7,5

Berdasarkan Tabel 4.11 didapatkan hasil bahwa sebagian besar subjek (53,1%) memiliki kualitas diet yang baik. Kualitas diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, lingkungan, budaya, status sosial dan ekonomi, dan preferensi makanan keluarga (Dalwood *et al.* 2020). Selain faktor tersebut, kebiasaan makan yang buruk pada remaja seperti makan yang berlebihan dan melewati waktu makan dapat mempengaruhi kualitas diet (Ozcan *et al.* 2020). Kualitas diet yang tinggi digambarkan dengan pola konsumsi makanan yang bergizi, seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan individu sehingga dapat mendukung kesehatan yang optimal serta mendukung fungsi biologis. Kualitas diet yang rendah saat remaja dapat menjadi faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular saat usia dewasa seperti kelebihan berat badan, penyakit kardiovaskular, dan diabetes. (Amalia *et al.* 2022).

4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating*

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang seringkali mengalami stres. Stres menjadi hal yang sering terjadi di kalangan remaja SMA. Meskipun stres dalam berbagai tingkatan merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, stres berat dan berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental (Pornboonmarung dan Teachapinyawat 2024). Makan menjadi

salah satu *coping mechanism* yang dapat dilakukan ketika seseorang mengalami stres atau perasaan emosi negatif lainnya. *Emotional eating* merupakan tindakan untuk mengonsumsi makanan yang bukan disebabkan karena rasa lapar, melainkan sebagai upaya untuk mencari kepuasan sesaat, memperbaiki suasana hati, dan menghilangkan perasaan negatif. Saat mengalami *emotional eating*, remaja cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan dan mengonsumsi makanan tidak sehat. Apabila kondisi ini terus berlanjut dan menjadi kebiasaan, hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan dan gizi jangka panjang (Ramadhani dan Mahmudiono). Hasil uji hubungan stres dengan *emotional eating* disajikan pada Tabel 4.12.

Tabel 4.12 Hubungan tingkat stres dengan *emotional eating*

Tingkat stres	Non-emotional eater	Emotional eater	Total	p-value*	r
	n (%)	n (%)	n (%)		
Stres ringan	7 (63,6)	4(36,4)	11 (100,0)	0,074	0,183
Stres sedang	44 (57,1)	33(42,9)	77 (100,0)		
Stres tinggi	2 (25,0)	6 (75,0)	8 (100,0)		
Total	53 (55,2)	43(44,8)	96(100)		

*Nilai signifikansi uji korelasi *spearman*

Tabel 4.12 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* ($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,183$ yang menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan yang lemah. Hal tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek merupakan *non-emotional eater* (55,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek tidak menggunakan makanan sebagai *coping mechanism* sebagai respons saat mengalami stres atau perasaan emosi negatif lainnya. Selain itu, setiap individu memiliki respon makan yang berbeda ketika mengalami stres. Individu yang mengalami stres tinggi memiliki kecenderungan nafsu makan meningkat atau sebaliknya kehilangan nafsu makan (Ningtyas dan Isaura 2024). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan sebagian besar penelitian yang menghubungkan stres dengan *emotional eating*. Penelitian Piloto dan Nugraheni (2025) yang menganalisis hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* remaja di SMA Surabaya menemukan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* ($p = 0,000$). Perbedaan hasil penelitian diduga karena terdapat perbedaan karakteristik individu dan perbedaan kemampuan regulasi emosi individu. Menurut Wijayanti *et al.* (2019), terdapat beberapa metode *coping* untuk mengatasi kondisi stres yang dialami diantaranya beribadah, mendengarkan musik, melakukan kegiatan yang disukai, menggunakan media sosial, dan bercengkrama dengan orang tua atau teman dekat. Hubungan stres dan *emotional eating* dimediasi oleh tingkat regulasi emosi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah lebih mudah mengalami *emotional eating* saat mengalami stres, sedangkan remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengurangi *emotional eating* (Spinner *et al.* 2023).

4.8 Hubungan Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan *Emotional Eating*

Emotional eating pada masa remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan dan sosial budaya, serta faktor keluarga. Meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja menjadi salah satu faktor lingkungan yang dapat berpotensi meningkatkan paparan terhadap konten makanan dan mempengaruhi perilaku *emotional eating* (Sun *et al.* 2023). Hasil uji hubungan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* disajikan pada Tabel 4.13.

Tabel 4.13 Hubungan paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating*

Kategori	<i>Emotional Eating</i>		Total	<i>p-value*</i>	<i>r</i>
	<i>Non-Emotional eater</i>	<i>Emotional eater</i>			
Paparan rendah	36(72,0)	14(28,0)	50 (100,0)	0,000**	0,411
Paparan Tinggi	17(37,0)	29(63,0)	46(100,0)		

Keterangan: *Nilai signifikansi uji korelasi *pearson*. **berhubungan signifikan

Berdasarkan Tabel 4.13, ditemukan hubungan yang signifikan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* ($p=0,000$; $r=0,411$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media sosial konten makanan, semakin tinggi kecenderungan *emotional eating*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sun *et al.*(2023) yang menunjukkan hasil hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan *emotional eating*. Selain itu, Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Blanchard *et al.* (2023) ditemukan hasil bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang positif dengan berbagai perilaku makan tidak sehat seperti *compulsive overeating*, *emotional eating*, dan tingginya konsumsi makanan tidak sehat. Media sosial dapat mempengaruhi preferensi makan seseorang dan meningkatkan hasrat seseorang untuk mengonsumsi makanan melalui konten makanan yang ditampilkan sehingga pada akhirnya mempengaruhi konsumsi seseorang (Sintya *et al.*2025).

4.9 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Kualitas Diet

Kualitas diet pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor keluarga dan faktor individu. Kualitas diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, lingkungan, budaya, status sosial dan ekonomi, dan preferensi makanan keluarga (Dalwood *et al.*2020). Hasil uji hubungan karakteristik subjek dan keluarga disajikan pada Tabel 4.14.

Tabel 4.14 Hubungan karakteristik subjek dan keluarga dengan kualitas diet

	<i>p-value</i>
Usia	0,595 ¹
Uang saku	0,172 ²
Pengeluaran untuk pangan	0,462 ²
Pendapatan Keluarga	0,132 ²
Pekerjaan ayah	0,215 ²
Pekerjaan Ibu	0,248 ²

Keterangan: ¹Uji korelasi *spearman*, ²Uji *Chi-square*

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 4.12 di atas, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseluruhan karakteristik subjek dan keluarga dengan kualitas diet subjek. Uang saku tidak berhubungan signifikan dengan kualitas diet ($p > 0,05$). Penggunaan uang saku pada remaja tidak hanya digunakan untuk membeli makanan, tetapi uang saku juga dapat digunakan untuk kebutuhan lain pada remaja seperti transportasi, kuota, dan barang yang diinginkan. Meskipun remaja memiliki uang saku yang tergolong tinggi belum tentu uang saku tersebut dialokasikan untuk membeli makanan yang bergizi, sebaliknya uang saku yang rendah pada remaja juga mempunyai peluang untuk membeli makanan yang bergizi (Putri *et al.* 2026).

Pengeluaran uang untuk pangan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas diet ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas diet yang baik tidak hanya ditentukan dari besarnya biaya yang dikeluarkan untuk pangan. Pengeluaran pangan yang tinggi belum tentu dialokasikan untuk membeli makanan dengan kualitas yang baik dan bergizi. Selain faktor sosial ekonomi, kualitas diet pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh preferensi makan, teman sebaya, dan pengetahuan gizi (Hidayat *et al.* 2024).

Pekerjaan orang tua dan pendapatan keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas diet ($p > 0,05$). Hasil ini dapat disebabkan karena pekerjaan orang tua dan pendapatan keluarga yang tinggi tidak selalu diikuti dengan penerapan pola makan sehat. Keluarga dengan pendapatan rendah dapat memiliki kecenderungan untuk mengalokasikan pengeluaran pangan untuk memastikan nilai gizi yang baik, sebaliknya keluarga dengan pendapatan tinggi juga memiliki peluang untuk memberikan kebebasan finansial pada remaja untuk memilih makanan cepat saji atau *junk food*. Selain itu, keluarga dengan pendapatan yang rendah mungkin lebih sering mengonsumsi makanan yang disediakan di rumah yang lebih tinggi gizinya dibandingkan makan diluar rumah yang seringkali dipilih oleh keluarga yang memiliki pendapatan tinggi (Hadijah *et al.* 2026). Hasil uji beda antara jenis kelamin dengan kualitas diet disajikan pada Tabel 4.15.

Tabel 4.15 Hasil uji beda jenis kelamin dengan kualitas diet

Kategori	Jenis Kelamin				Total (n=96)	<i>p-value</i>	
	Laki-laki (n=47)		Perempuan (n=49)				
	n	%	n	%	n		%
Buruk	19	40,4	26	53,1	45	46,9	0,745
Baik	28	59,6	23	46,9	51	53,1	
Mean±SD		56,3±7,7		55,8±7,6		56,1±7,6	

Keterangan: Uji beda *independent sample T-test*

Berdasarkan Tabel 4.15, didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kategori kualitas diet dengan subjek laki-laki maupun perempuan. Secara deskriptif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kualitas diet laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) yang juga menemukan hasil rata-rata kualitas diet laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan perbedaan perilaku makan laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung lebih fleksibel dalam memilih makanan dan tidak terlalu membatasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, sedangkan perempuan juga dapat memiliki kecenderungan mengonsumsi lebih banyak cemilan atau memilih makanan yang tampak menarik. Serta membatasi makanan yang dikonsumsi karena memikirkan penampilan. Perbedaan perilaku makan tersebut dapat menyebabkan adanya variasi skor kualitas diet antara laki-laki dan perempuan, meskipun pada penelitian ini perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

4.10 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Diet

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi konsumsi pada remaja. Stres dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan seperti mengonsumsi makanan densitas energi tinggi, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta melewatkan waktu makan seperti sarapan dan makan malam. Perubahan perilaku makan tersebut dapat mempengaruhi kualitas diet (Gryzela dan Ariana 2021). Hasil uji hubungan tingkat stres dengan kualitas diet remaja disajikan pada Tabel 4.16.

Tabel 4.16 Hubungan tingkat stres dengan kualitas diet

Kategori	Kualitas diet			<i>p-value</i> *	<i>r</i>
	Baik n(%)	Buruk n(%)	Total n(%)		
Stres ringan	6(54,5)	5 (45,5)	11 (100,0)	0,564	-0,060
Stres sedang	43 (55,8)	34 (44,2)	77 (100,0)		
Stres tinggi	2 (25,0)	6(75,0)	8(100,0)		

Keterangan: *Nilai signifikansi uji korelasi spearman

Berdasarkan Tabel 4.16, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas diet dengan koefisien korelasi negatif yang sangat lemah ($p = 0,564; r = -0,060$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan stres belum tentu diikuti dengan penurunan kualitas diet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shafira (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas diet pada remaja di SMAN 3 Kota Bogor. Namun, penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian terdahulu oleh Vriendt *et al.* (2012) pada 1.240 remaja di enam kota di Eropa terkait tingkat stres dan kualitas diet, ditemukan hasil terdapat hubungan terbalik antara tingkat stres remaja dengan kualitas diet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh seseorang, akan semakin rendah kualitas diet.

Hubungan tingkat stres dengan kualitas diet dapat dijelaskan melalui mekanisme perubahan perilaku konsumsi individu. Stres dapat mempengaruhi nafsu makan individu, preferensi makan, dan pemilihan jenis makanan. Individu

yang mengalami stres cenderung memilih mengonsumsi makanan dengan kalori tinggi, mengonsumsi lebih banyak cemilan di antara waktu makan, dan mengurangi asupan makan sayur serta buah. Perubahan perilaku konsumsi tersebut dapat menyebabkan perubahan kualitas diet individu karena kualitas diet merupakan gambaran keseluruhan asupan makan yang mencerminkan kualitas, keragaman, kecukupan, dan keseimbangan berdasarkan rekomendasi yang sesuai (Sekarini *et al.* 2021). Namun demikian, dalam kondisi stres, respons individu berbeda dalam perilaku konsumsi. Beberapa individu dapat mengonsumsi makanan lebih banyak, mengalami penurunan nafsu makan, dan sebagian yang lain tidak mengalami perubahan (Mardiyah *et al.* 2024). Perbedaan respons individu terhadap stres yang dialami dapat menjadi salah satu alasan tidak ditemukannya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas diet pada penelitian ini.

4.11 Hubungan *Emotional Eating* dengan Kualitas Diet

Emotional eating merupakan perilaku makan yang disebabkan karena adanya emosi negatif. Individu yang mengalami *emotional eating* akan mengonsumsi makanan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanannya dan perbaikan psikologis dalam diri. Perilaku *emotional eating* ini dapat mempengaruhi kualitas diet secara keseluruhan (Sekarini *et al.* 2022). Hasil uji hubungan *emotional eating* dengan kualitas diet disajikan pada Tabel 4.17.

Tabel 4.17 Hasil uji hubungan *emotional eating* dengan kualitas diet

Kategori	Kualitas Diet			<i>p-value</i> *	<i>r</i>
	Baik n(%)	Buruk n(%)	Total n(%)		
<i>Emotional eater</i>	24(55,8)	19(44,2)	43(100)	0,103	0,168
<i>Non-Emotional eater</i>	27(50,9)	26(49,1)	53(100)		

*Nilai signifikansi uji korelasi *pearson*

Berdasarkan Tabel 4.17, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan kualitas diet dengan koefisien korelasi yang tergolong lemah ($p=0,103$; $r=0,168$). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Bell *et al.* (2021) yang menemukan hubungan negatif antara *emotional eating* dengan kualitas diet. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *emotional eating* berperan sebagai mediator antara tingkat stres dengan kualitas diet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Joseph *et al.* (2023) terkait dengan perilaku *emotional eating* dengan pola diet remaja, ditemukan hasil bahwa remaja yang memiliki *emotional eating* yang tinggi memiliki pola diet yang tidak sehat seperti makanan dengan energi tinggi dan minuman manis. Tidak ditemukannya hubungan *emotional eating* dengan kualitas diet dapat disebabkan karena *emotional eating* diukur dengan menilai kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan sebagai respons dari emosi yang dialami, bukan perilaku konsumsi secara aktual. Menurut Rechenberger *et al.* (2020) hubungan *emotional eating* dengan konsumsi dapat bervariasi antar individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan tempat tinggal, ketersediaan makanan, dan regulasi emosi individu.

4.12 Hubungan Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet

Media sosial merupakan salah satu sumber paparan konten makanan yang sangat mudah diakses oleh para remaja. Paparan konten makanan di media sosial dapat mempengaruhi preferensi makan, pemilihan makan, dan perilaku makan pada remaja (Qutteina *et al.*2022). Hasil uji hubungan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet disajikan pada Tabel 4.18.

Tabel 4.18 Hubungan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet

Kategori	Kualitas Diet			<i>p-value*</i>	<i>r</i>
	Buruk	Baik	Total		
Paparan rendah	20(40,0)	30(60,0)	50(100,0)	0,598	-0,055
Paparan tinggi	25(54,3)	21(45,7)	46(100,0)		

*Nilai signifikansi menggunakan uji korelasi *pearson*

Berdasarkan Tabel 4.15, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet ($p=0,598$; $r=-0,055$). Remaja merupakan kelompok usia yang mudah terpengaruh oleh konten makanan yang disajikan melalui media sosial. Semakin lama remaja terpapar konten makanan, maka akan semakin tinggi kemampuan mereka untuk mengingat produk atau jenis makanan yang ditampilkan dan memberikan respon positif sehingga meningkatkan kemungkinan untuk para remaja mengonsumsi makanan yang ditampilkan. Selain itu, paparan media sosial konten makanan juga dapat mempengaruhi keputusan para remaja dalam memilih makanan melalui iklan, *food influencer*, dan unggahan teman sebaya (Kuchaczuk *et al.*2022). Namun, perubahan pada preferensi dan pemilihan makan tersebut belum tentu diikuti oleh perubahan diet secara keseluruhan.

Tidak ditemukannya hubungan antara paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet dapat disebabkan karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas diet, diantaranya literasi pangan. Menurut Qutteina *et al.*(2022) literasi pangan merupakan mediator hubungan paparan konten makanan di media sosial dengan konsumsi makan pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam menerima dan memahami informasi terkait makanan di media sosial dapat mempengaruhi bagaimana paparan tersebut diterjemahkan menjadi perilaku konsumsi. Remaja dengan tingkat literasi yang tinggi serta dapat mengontrol diri cenderung mampu untuk menyeleksi informasi yang mereka dapatkan di media sosial serta dapat membedakan antara konten makanan tidak sehat dan informasi gizi yang benar (Sintya *et al.* 2025).

4.13 Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kelompok Pangan DQI-A

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci terkait hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet, analisis tidak hanya dilakukan pada skor DQI-A total, tetapi juga pada komponen kelompok pangan DQI-A. Hubungan antara tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kelompok pangan DQI-A disajikan pada Tabel 4.19.

Tabel 4.19 Hubungan tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan dengan kelompok pangan DQI-A

Kelompok Pangan	Variabel					
	Tingkat Stres		<i>Emotional Eating</i>		Paparan Media Sosial Konten Makanan	
	<i>p-value</i> *	<i>r</i>	<i>p-value</i> *	<i>r</i>	<i>p-value</i> *	<i>r</i>
<i>Recommended Foods</i>						
Air	0,541	-0,063	0,012**	0,254	0,908	-0,012
Karbohidrat	0,424	-0,083	0,048**	0,202	0,133	-0,154
Protein Hewani	0,224	-0,125	0,286	0,110	0,441	-0,080
Protein Nabati	0,872	0,017	0,002**	0,312	0,628	0,050
Sayur	0,635	-0,049	0,136	0,153	0,458	-0,077
Buah	0,180	-0,138	0,454	-0,077	0,194	0,134
Minyak	0,808	-0,025	0,136	0,153	0,439	0,080
<i>Non-Recommended foods</i>						
Makanan ringan, gula, dan permen	0,623	-0,051	0,032**	0,219	0,276	0,112
Minuman manis dan jus	0,940	0,008	0,865	0,018	0,161	0,144

*Nilai signifikansi uji korelasi spearman. **berhubungan signifikan pada $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 4.18, tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan paparan media sosial konten makanan dengan komponen pangan DQI-A baik kelompok *recommended foods* dan *non-recommended foods* ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan paparan media sosial konten makanan belum menunjukkan keterkaitan dengan konsumsi kelompok pangan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada subjek. Tidak terdapat hubungan pada kedua variabel dan kelompok pangan tersebut juga dapat menjelaskan bahwa tingkat stres dan paparan media sosial konten makanan belum menunjukkan perubahan yang cukup konsisten pada konsumsi subjek sehingga tidak mengubah kualitas diet secara keseluruhan.

Terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi positif yang lemah antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan ringan, gula, dan permen ($p = 0,032$; $r = 0,129$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *emotional eating* maka akan semakin tinggi konsumsi makanan ringan, gula, dan permen. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bui *et al.* (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan tidak sehat diantaranya *fast food*, makanan ringan, dan makanan pencuci mulut atau *dessert*. Hasil pada penelitian ini, *emotional eating* juga berhubungan signifikan dengan korelasi positif yang lemah dengan kelompok pangan air ($p = 0,012$; $r = 0,254$), karbohidrat ($p = 0,048$; $r = 0,202$), dan protein nabati ($p = 0,002$; $r = 0,312$). Hasil ini menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak hanya berkaitan dengan konsumsi kelompok pangan yang tidak direkomendasikan, tetapi juga dapat ditemukan bersamaan dengan konsumsi kelompok pangan yang dianjurkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Joseph *et al.* (2023) yang mengidentifikasi kelompok remaja dengan *mixed diet/high emotional eating*, yaitu remaja yang memiliki *emotional eating* yang tinggi tetapi memiliki pola konsumsi yang tidak sepenuhnya buruk. Kelompok remaja tersebut memiliki pola konsumsi yang beragam dengan mengonsumsi kelompok makanan yang tidak direkomendasikan, namun mereka tetap mengonsumsi kelompok pangan yang dianjurkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *emotional eating* berhubungan signifikan dengan kelompok pangan makanan ringan, gula, dan permen, *emotional eating* juga berhubungan dengan beberapa kelompok pangan yang dianjurkan. Dengan demikian, perubahan konsumsi pada kelompok pangan tertentu dapat terjadi tanpa diikuti perubahan pola konsumsi secara keseluruhan, sehingga belum cukup besar dalam merubah skor kualitas diet secara keseluruhan.

4.14 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengamatan dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Pengukuran tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan menggunakan kuesioner *self-report*, sehingga hasil penelitian sangat bergantung pada kejujuran, kemampuan mengingat, dan pemahaman subjek terhadap setiap pertanyaan. Penelitian kualitas diet menggunakan metode *food recall* 2x24 jam hanya menggambarkan konsumsi subjek dalam waktu terbatas sehingga belum mencerminkan konsumsi jangka panjang. Selain itu, penelitian ini belum mengendalikan faktor-faktor lain yang juga berpotensi berhubungan dengan kualitas diet, seperti pengetahuan gizi, aktivitas fisik, literasi pangan, dan pengaruh teman sebaya.

V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 96 remaja kelas XI MAN 2 Kota Bogor, sebagian besar subjek berusia 17 tahun dan memiliki karakteristik keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar subjek memiliki tingkat stres sedang (80,2%), tergolong *non-emotional eater* (55,2%), memiliki paparan media sosial konten makanan yang rendah (52,1%), dan memiliki kualitas diet yang baik (53,1%).

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating*. Sebaliknya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating* dengan kekuatan korelasi sedang ($p=0,000$; $r=0,411$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik subjek dan keluarga dengan kualitas diet. Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas diet berdasarkan jenis kelamin.

Tingkat stres, *emotional eating*, dan paparan media sosial konten makanan juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas diet secara keseluruhan. Namun, pada analisis kelompok pangan DQI-A, *emotional eating* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan konsumsi air ($p=0,012$; $r=0,254$), karbohidrat ($p=0,048$; $r=0,202$), protein nabati ($p=0,002$; $r=0,312$), serta makanan ringan, gula, dan permen ($p=0,032$; $r=0,129$). Sementara itu, tingkat stres dan paparan media sosial konten makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelompok pangan DQI-A.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara paparan media sosial konten makanan dengan *emotional eating*, remaja diharapkan lebih selektif dalam mengakses konten makanan di media sosial serta mampu mengelola emosi dengan cara yang positif sehingga tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi. Di samping itu, remaja juga diharapkan dapat menerapkan pola konsumsi yang beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang untuk mempertahankan kualitas diet yang baik. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengkaji paparan media sosial berdasarkan jenis konten makanan yang diakses, seperti konten makanan sehat, makanan cepat saji, *mukbang*, *food review*, resep makanan, maupun promosi atau iklan makanan, sehingga dapat diketahui jenis konten yang paling berpengaruh terhadap *emotional eating* dan kualitas diet. Penelitian selanjutnya juga disarankan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas diet, seperti pengetahuan gizi, aktivitas fisik, kebiasaan, pengaruh teman sebaya, serta literasi pangan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan periode *food recall* yang lebih panjang atau metode pengukuran *food record* agar dapat memberikan gambaran kualitas diet yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika L, Ratnayani R. 2023. Kebiasaan jajan, diet ketat, indeks massa tubuh, dan persepsi body image pada remaja di tiga kecamatan di Depok dan Bogor. *Amerta Nutrition*. 7(1):14-19.
- Aini N, Sulistiyono P. 2023. Penilaian kualitas makan remaja menggunakan pedoman gizi seimbang (PGS) dan indeks makan sehat (IMS). *Nutrition and Food Science Application Journal*. 1(1):11-17.
- Aliana MD, Ernawati D. 2022. Analisis faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 8(2):460-469.
- Amalia SNI, Octaria YC, Maryusman T, Imrar IF. Hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku , aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*. 7(2SP):193-198.
- Artadini GM, Simanungkalit SF, Wahyuningsih U. 2022. Hubungan kebiasaan makan, paparan media sosial dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 14(2): 317-329.
- Angraini DI, Saftarina F, Wijaya SM. 2023. The analysis of factors to predict eating behavior among adolescents girls: a community-based study in Indonesia. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 11(2):62-76.
- Aprilia RN, Nugroho A, Hidayanti AR. 2024. Uang saku sebagai faktor penentu status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*. 31(2):174-180.
- Aprilia R, Sriati A, Hendrawati. 2020. Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*. 3(1):41-53.
- Azzahra A, Rizqi ER, Lasepa W. 2023. Asupan energi dan kualitas diet dengan kejadian thinness pada siswa SMAN 1 Kampar. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*. 2(3):241-249.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2016. *Penggolongan Pendapatan Penduduk*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- [BPS] 2025. *Statistik Indonesia 2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bell BM, Metz DS, Naya CH, Lane CJ, Wen CKF, Davis JN, Weigensberg MJ. 2022. The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eat Behav*. 42 (101537): 2-18.
- Bend DLVD, Beunke TA, Shrewsbury VA, Bucher T, Kleef EV. My feed is what I eat? A qualitative study on adolescent's awareness and appreciation of food marketing on social media. *Journal Human Nutrition Diet*. 37(5):1320-1335.
- Blanchard L, Moore KC, Aguiar A, Onal F, Rutter H, Helleve A, Nwosu E, Falcone J, Savona N, Boyland, Knai C. 2023. Associations between social media,

adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obesity Review*. 24(2):1-15

Bui C, Lin LY, Wu CY, Chiu YW, Chiou HY. 2021. Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among Taiwanese Adolescent. *Nutrients*. 13(8):1-15.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. 1983. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*. 24:385-396.

Dalwood P, Marshall S, Burrows TL, McIntosh A, Collins CE. 2020. Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents:an updated systematic review. *Nutrition Journal*. 19(118):1-43.

Dina RA, Rahman NA. 2025. Hubungan body image, intensitas penggunaan media sosial, kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi Dietetik*. 4(2):82-95.

Febrianti V, Boediman LM. 2024. Strategi *self-compassion*:mengurangi stress di kalangan siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 16(2):229-244.

Frayn M, Livshits S, Kauper B. 2018. Emotional eating and weight regulation qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*. 6(23): 1-10.

Gryzela E, Ariana AD. 2021. Hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1(1):18-26.

Hamidah S, Rizal MS. 2022. Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*. 5(2):237-248.

Hanum FN, Maulida F. 2023. Pengaruh media sosial, body image, dan pola makan remaja penari Bukittinggi. *Amerta Nutrition*. 7(4):564-554.

Hidayat ZF, Marjan AQ, Wahyuningsih U. 2024. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas diet remaja di SMA Yadika 12 Depok. *Amerta Nutrition*. 8(3SP):402-411.

Hidayat ZF, Marjan AQ, Wahyuningsih U. 2025. Diet quality index for adolescents scores among 16-18 years olds adolescents. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 13(2):132-139.

Idriansari A, Suhada D. 2025. Deskripsi penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 12(2):144-150.

Irzanti AF, Husodo BT, Kusumawati A. 2023. Faktor yang berhubungan dengan emotional eating pada mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 22(6):365-372.

Joseph PL, Goncalves C, Fleary SA. 2022. Psychosocial correlates in patterns of adolescent emotional eating and dietary consumption. *Plos One*. 18(5):1-14.

- Juzailah J, Ilmi IMB. 2022. The relationship between emotional eating, body image, and stress level with the BMI-for-age in female adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 14(2):271-284.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. 2023. Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes
- Kencanaputri SA, Ilmi IMB, Simanungkalit SF. 2024. Pengaruh keragaman pangan, junk food, dan produk tinggi gula terhadap kejadian gizi lebih remaja SMAN 6 Depok. *Amerta Nutrition*. 8(3):115-126.
- Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB. 2021. Social media's influence on adolescents food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*. 168(1):1-12.
- Limbong L, Suhud U, Wibowo A. 2024. Analysis of factors affecting internet consumption among upper secondary students. *International Students Conference*. 3(1):1737-1754.
- Macht M. 2008. How emotions affect eating: A five way model. *Appetite*. 50(1):1-11.
- Maharani T, Khomsan A. 2024. Hubungan *mindful eating* dan tingkat stress dengan status gizi pada siswa SMA Global Persada Mandiri School. *Jurnal Gizi Dietetik*. 3(3):199-208.
- Mahmudah H, Rusmawati D. 2018. Hubungan antara kelekatan anak-orang tua dengan stress akademik pada siswa SDN Sronol Wetan 02 Semarang dengan sistem pembelajaran full day school. *Jurnal Empati*. 7(4): 33-42.
- Mardiyah S, Wandini K, Dwiyan P. Hubungan antara stres, *emotional eating*, dan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 12(4):252-261.
- Marini AR, Stefani M. 2024. Hubungan konsumsi teh dan kopi *ready to drink* serta kualitas tidur terhadap risiko anemia remaja putri di SMAN 8 Kota Bogor. *Journal of Nutrition College*. 13(2):115-126.
- Masruroh A. 2016. Pengaruh status gizi, konsumsi pangan, dan fasilitas belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*. 6(3):220-232.
- Mohtar MR, Yulitasari BI, Yuliawan D. 2025. Hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat. *Comserva: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 4(10):3803-3811.
- Nadeem A, Nadeem S, Yousaf S, Shafait H, Bacha U, Khan R. 2023. Association between social media usage and eating behaviors of young adults in Pakistan. *International Journal of Pharmacy and Integrated Health Sciences*. 4(2):58-69.
- Nadia R, Mahmudiono T. 2021. Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia*. 16(1):38-47.
- Nasution E, Ardiani F, Aritonang EY. 2024. Pengaruh penggunaan akun kuliner di media Instagram terhadap pola makan siswa SMK Negeri 2 Binjai. *Tropical Public Health Journal*. 4(1):19-26.

Ningtyas NSA, Isaura ER. 2024. Makan secara emosional dan stress psikologis: mengungkap perjuangan tersembunyi mahasiswa internasional di Surabaya. *Amerta Nutrition*. 8(4):582-592.

Noori N, Sayes A, Anwari G. 2023. The negative impact of Social Media on youth's social lives. *International Journal of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*. 3(1):481-493.

Novarin EY, Jamila F, Rahagia R. 2023. Hubungan pola konsumsi pangan harian dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMK 2Antartika Sidoarjo. *Jurnal Info Kesehatan*. 13(2):92-98.

Ozcan BA, Yesilkay B, Yaldiz N, Pehliva M. 2020. Factors affecting diet quality in adolescents: the effect of sociodemographic characteristics and meal consumption. *Progress in Nutrition*. 22(4):1-8.

Patil A, Salimath G, Angolkar M. 2024. Impact of social media influence on eating behavior in mid and late adolescent children a cross-sectional study. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research*. 17(2):125-130.

Pornboonmarung N, Teachapinyawat S. 2024. The effect of stress on the physical health of high school students between grades 10-12 in Thailand. *International Journal of Current Science Research and Review*. 7(8):5920-5924.

Piloto TCP, Nugraheni F. 2025. The correlation between emotional eating and stress with nutritional status adolescents at SMAN 5 Surabaya. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*. 48(1):119-128.

Putri AA, Firmansyah, Puspitasari DI. 2026. Hubungan kebiasaan sarapan dan uang saku dengan status gizi remaja. *Nutriology:Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*.7(1):71-78.

Putri NA, Marjan AQ, Imrar IF. 2025. Kualitas diet sebagai faktor penentu status gizi pada remaja di SMAN 2 Kota Bogor. *Amerta Nutrition*. 9(1):1-7.

Qutteina Y, Hallez L, Raedschelders M, Backer CD, Smits T. 2021. Food for teen:how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*.25(2):290-302.

Ramadhani IR, Mastuti E. 2022. Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(1):686-692.

Rahmania S, Puspitasari DI, Rakhma LI. 2025. Hubungan paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan membaca label gizi pada pengguna media sosial di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 9(1): 186-195.

Reichenberger J, Schnepfer R, Arend AK, Blechert J. 2020. Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder:evidence from psychometric, experimental, and naturalistic studies.*Proceedings of the Nutrition Society*. 79(1):290-299.

Retnaningrum G, Dieny FF. 2015. Kualitas diet dan aktivitas fisik pada remaja obesitas dan non-obesitas. *Journal of Nutrition College*.4(2):469-479.

- Sekarini AGA, Fitranti DY, Tsani AFA, Noer ER. 2022. Hubungan emotional eating dan kualitas diet dengan kenaikan berat badan pada mahasiswi saat pandemi covid-19. *Amerta Nutrition*. 6(3):272-280.
- Shofiyah M.N, Chamid MS. 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress siswa saat pembelajaran daring menggunakan metode regresi logistik ordinal. *Jurnal Sains dan Seni ITS*. 11(1):23-28.
- Shruthi MN, Veena V, Seeri, Jayashree S. 2023. Prevalence of psychological distress and perceived stress among nursing staff in a tertiary care center, Bengaluru. *MRIMS Journal of Health Science*. 11(1):41-47.
- Sina E, Boakye D, Christianson L, Ahrens W, Hebestreit A. 2025. Social media and children's and adolescents' diets: a systematic review of the underlying social and physiological mechanism. *Advance in Nutrition*. 13(3):913-937.
- Sintya A, Lirinza SD, Ginting RE, Syam MA, Nasution AO. 2025. Analisis statistika pengaruh sosial media terhadap konsumsi makanan sehat di kalangan remaja. *Jurnal Pendidikan Matematika*. 4(2):208-218.
- Sofyan IR. 2023. The relationship between social media and stress levels of adolescents in Indonesia. *Sinergi International Journal of Psychology*. 1(2):108-119.
- Spinner H, Thompson KA, Bauman V, Lavender JM, Thorstad I, Schrag R, Sbrocco T, Schvey NA, Ford B, Ford C, Wilfley DE, Jorgensen S, Klein DA, Quinlan J, Yanovski JA, Haigney M, Kraff MT. 2023. Emotional dysregulation moderates the relation between perceived stress and emotional eating in adolescent military dependents. *International Journal of Eating Disorders*. 57(7):1609-1615.
- Strien TV, Cebolla A, Etchemendy E, Maldonado JG. 2013. Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*. 66(1): 20-25.
- Sun S, Chen S, Wang Z, Xiong Y, Xie S. 2023. Social networking site use and emotional eating behaviors among Chinese adolescents: the effects of negative social comparisons and perspective taking. *Behavioral Sciences*. 13(9):1-13.
- Swamilaksita PD, Sa'pang M. 2017. Keragaman konsumsi pangan dan densitas gizi pada remaja obesitas dan non obesitas. *Nutrire Diaita*. 9(2):44-50.
- Vidyarini A. 2022. Skor diet quality index for adolescent remaja usia 15-18 tahun di Jakarta. *Pontianak Nutrition Journal*. 5(1):177-182.
- Vriendt TD, Clays E, Huybrechts I, Bourdeaudhuij ID, Moreno LA, Patterson E, Molnar D, Mesana MI, Beghin L, Widhalm K, Manios Y, Henauw SD. 2012. European adolescents level of perceived stress in inversely related their diet quality: the healthy lifestyle in Europe by nutrition in adolescence study. *British Journal of Nutrition*. 108(2):371-380.
- Vyncke K *et al*. 2013. Validation of the diet quality index for adolescents by comparison with biomarkers, nutrient and food intakes: the HELENA study. *British Journal of Nutrition*. 109(11): 2067-2078.

- Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. 2019. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*. 8(1):1-8.
- Windarwati HD, Budiman AJ, Nova R, Ati NAL, Kusumawati MW. 2020. Hubungan keharmonisan keluarga dengan stress, kecemasan, dan depresi pada remaja. *Jurnal Ners*. 15(2):185-193.
- Yomanda A, Muniroh L, Puspikawati SI, Indriani D, Puspikawati SI, Indriani D. 2023. Hubungan frekuensi makan, tingkat Pendidikan, dan besar uang saku dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3):3429-3438.
- Yuliati, E, Prasetyaningrum, YI, Sarinande AF, Ningsih NLRA. 2023. Perbedaan keragaman konsumsi pangan remaja di Kota Yogyakarta saat hari sekolah dan hari Libur. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4): 261–268.
- Yusuf RS. 2022. Peran social media exposure terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemic covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(1): 658-666.
- Zogara AU, Pantaleon MG. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(2):85-92.