

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP UAD)

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S. H, Yogyakarta Telp. (0274) 563513, Ekstension 3310.

Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval) Untuk Penelitian yang Mengikutsertakan Manusia sebagai Subjek Penelitian

PERSETUJUAN ETIK (ETHICAL APPROVAL)
Nomor: REC-UAD/01/02/06-2026/262

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul: "Hubungan Tingkat Stress, Emotional Eating, Paparan Media Sosial Konten Makanan Dengan Kualitas Diet Remaja Kota Bogor"

yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, yang diajukan oleh:

Ketua Peneliti: Dr. Ir. Iken Ekayanti, M.Kes

Anggota: Annisa Putri Prabowo

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku selama 1(satu) tahun setelah Ethical Approval dikeluarkan.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UAD. Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Komite Etik Penelitian
Universitas Ahmad Dahlan,



dr. Nurul Qomariyah, M.Med., Ed

Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan tingkat stress, emotional eating, paparan media sosial konten makanan dengan kualitas diet remaja MAN 2 Kota Bogor”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian
6. Persetujuan perizinan tempat penelitian
7. Hak keamanan dan privasi

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

TandaTangan Partisipan		Tanggal	
-----------------------------------	--	----------------	--

Nama saksi :

Tanda Tangan saksi*		Tanggal	
----------------------------	--	----------------	--

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa partisipan tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama peneliti :

Tanda Tangan Peneliti		Tanggal	
------------------------------	--	----------------	--

Lampiran 3 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan

Naskah penjelasan sebelum persetujuan dari subjek penelitian

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja MAN 2 Kota Bogor
Instansi Pelaksana : Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Gizi
Ketua Peneliti : Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Pendahuluan

Yth. Saudara/i

Perkenalkan saya Annisa Putri mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas, Institut Pertanian Bogor. Saya ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja MAN 2 Kota Bogor". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Paparan Media Sosial Konten Makanan dengan Kualitas Diet Remaja Kota Bogor

Perlakuan/hal-hal yang akan dialami peserta

Dalam penelitian ini, rangkaian kegiatan yang akan dilakukan dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama yaitu pengisian kuesioner terkait paparan media sosial konten makanan, tingkat stres, dan *emotional eating*. Tahap kedua adalah wawancara terkait asupan makanan selama 24 jam yang dikonsumsi saat hari libur dan hari biasa.

Risiko yang mungkin timbul

Risiko-risiko yang mungkin timbul akibat penelitian ini telah diminimalisir karena tidak menggunakan peralatan yang dapat menimbulkan rasa sakit. Pemilihan subjek telah disesuaikan melalui penetapan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman terkait pentingnya mengelola stress, 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 dan edukasi gizi terkait kesehatan mental pelajar termasuk manajemen stress dan konsumsi makanan bergizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kualitas diet siswa.

Hak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan

Penelitian yang kami lakukan bersifat sukarela dan tanpa unsur paksaan. Saudara/i berhak mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Kerahasiaan data

Seluruh dokumentasi yang berkaitan dengan subjek selama penelitian diambil berdasarkan persetujuan subjek. Apapun data atau hasil yang berhubungan dan diperoleh dari penelitian ini dijaga kerahasiaannya dengan tidak mencantumkan identitas subjek dan tidak menyebarluaskan informasi kepada pihak lain yang tidak berkepentingan dalam penelitian ini/. Data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, pendidikan, dan ilmu pengetahuan

Insentif yang diberikan

Saudara/i yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan menerima insentif berupa souvenir

Peneliti yang dapat dihubungi (terkait penelitian)

Apabila terdapat informasi yang belum jelas terkait penelitian ini, Saudara/i dapat menghubungi Annisa Putri P dengan nomor handphone 081517367651



KODE RESPONDEN

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



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

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

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

Petunjuk: Jawablah dengan jujur kuesioner berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kondisi anda

A. KARAKTERISTIK INDIVIDU		
A1	Nama Lengkap	
A2	No Hp	
A3	Usia	☐ 16 tahun ☐ 17 tahun ☐ 18 tahun
A4	Jenis Kelamin	☐ Laki-laki ☐ Perempuan
A5	Uang saku per bulan	☐ Rp 300.000-Rp 500.000/ bulan ☐ Rp 600.000-Rp 800.000/ bulan ☐ Rp 1.000.000/ bulan ☐ > Rp 1.000.000/ bulan
A6	Alokasi uang untuk pangan	☐ < Rp 150.000 ☐ Rp 150.000- Rp 300.000/bulan ☐ Rp 301.000-Rp 500.000/bulan ☐ > Rp 500.000/bulan
A7	Alokasi uang untuk pembelian kuota internet	☐ < Rp 25.000/bulan ☐ Rp 25.000-Rp 50.000 ☐ Rp 51.000- Rp 100.000/ bulan ☐ > Rp 100.000/bulan
B. KARAKTERISTIK KELUARGA		
B1	Pekerjaan Ayah	☐ PNS/TNI/Polri ☐ Buruh/nelayan/petani ☐ Karyawan swasta/wiraswasta ☐ Pensiunan/ tidak bekerja ☐ Pekerjaan lainnya
B2	Pekerjaan Ibu	☐ PNS/TNI/Polri ☐ Buruh/nelayan/petani ☐ Karyawan swasta/wiraswasta ☐ Ibu Rumah Tangga ☐ Pekerjaan lainnya
B3	Pendapatan Keluarga	☐ < Rp 2.000.000/bulan ☐ Rp 2.000.000-Rp 4.000.000 ☐ Rp 4.000.000-Rp 6.000.000 ☐ > Rp 6.000.000

KUESIONER TERKAIT MEDIA SOSIAL

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : L / P
Kelas :

Petunjuk: Jawablah dengan jujur kuesioner berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam menggunakan media sosial. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua data bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

No	Pertanyaan
1.	Apakah saudara/i secara aktif memiliki dan menggunakan media sosial berikut? (Boleh diisi lebih dari satu) ☐ Instagram ☐ Tiktok ☐ Youtube ☐ X/ Twitter
2.	Apa jenis konten makanan yang sering muncul pada media sosial anda atau yang seringkali anda akses? ☐ Food Review ☐ Mukbang/ASMR ☐ Tutorial memasak ☐ Iklan Makanan
3.	Berapa kali saudara/i mengakses media sosial dalam sehari? ☐ 1 kali seminggu ☐ 1 kali sehari ☐ 2-3 kali sehari ☐ 4-5 kali sehari ☐ 6 kali sehari
4.	Berapa lama waktu rata-rata yang saudara/i habiskan untuk menggunakan media sosial dalam sehari? ☐ < 30 menit/ hari ☐ 30 menit -2 jam /hari ☐ 2-6 jam/ hari ☐ 6-12 jam/hari ☐ > 12 jam/hari

Jawablah dengan jujur kuesioner berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam menggunakan media sosial.

No	Pertanyaan	Sangat sering	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya lebih sering melihat konten makanan di media sosial saya dibandingkan dengan konten lainnya					
2.	Saya lebih sering melihat konten makanan cepat saji dibanding makanan sehat di media sosial					
3.	Saya memperhatikan dengan seksama konten makanan yang muncul di media sosial saya					
4.	Saya membaca atau menonton konten makanan yang muncul di media sosial saya hingga selesai karena menarik perhatian saya					
5.	Saya mencari tahu informasi lebih lanjut tentang makanan yang saya lihat di media sosial.					
6.	Saya dengan sengaja mencari konten terkait makanan di media sosial					
7.	Saya mengikuti akun <i>influencer</i> atau perusahaan makanan yang sering membagikan konten makanan					
8.	Saya sering menyukai postingan tentang makanan di media sosial					
9.	Saya sering mengomentari postingan konten makanan di media sosial					
10.	Saya menyimpan dan membagikan ulang konten makanan yang menarik kepada kerabat atau teman					

Jawablah dengan jujur kuesioner berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam menggunakan media sosial.

No	Pertanyaan	Sangat sering	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
11.	Saya merasa lapar atau ingin makan setelah melihat konten makanan di media sosial					
12.	Saya merasa gelisah jika saya tidak dapat mencoba makanan yang saya lihat di media sosial					
13.	Saya merasa tergoda untuk membeli atau memesan makanan setelah melihatnya di media sosial					
14.	Saya merasa senang melihat orang lain menikmati makanan di media sosial					
15.	Saya dapat memahami mengapa orang lain tertarik dengan makanan yang sedang tren di media sosial					
16.	Saya ingin merasakan pengalaman makan yang sama seperti konten makanan yang ditampilkan pada media sosial saya					
17.	Saya sering mencoba atau membeli makanan yang sama seperti yang saya lihat di media sosial					
18.	Saya mengikuti tren makanan yang sedang viral di media sosial					
19.	Saya sering memilih tempat makan berdasarkan konten yang saya lihat di media sosial					
20.	Saya merasa lebih percaya mencoba makanan setelah melihat <i>review</i> di media sosial					

Hak Cipta milik IPB University

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

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

Petunjuk: Berikut ini adalah beberapa pernyataan mengenai perasaan dan pikiran Anda selama 1 bulan terakhir. Untuk setiap pernyataan, pilihlah angka yang paling menggambarkan seberapa sering Anda merasakan hal tersebut. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Skala Jawaban:

0= Tidak pernah

1= Hampir tidak pernah (1-2 kali/bulan)

2= Kadang-kadang (3-4 kali/bulan)

3= Sering (5-6 kali/bulan)

4=Sangat Sering (>6 kali/bulan)

Silahkan menjawab pertanyaan berikut dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada salah satu kolom dari jawaban yang paling sesuai dengan perasaan/pikiran saudara/i

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					

Silahkan menjawab pertanyaan berikut dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom dari jawaban yang paling sesuai dengan perasaan/pikiran saudara/i

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

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

KUESIONER DUTCH EATING BEHAVIOR-EMOTIONAL EATING (DEBQ-E)

Petunjuk:

Berikut ini adalah beberapa pernyataan mengenai perilaku makan anda. Untuk setiap pernyataan, pilihlah jawaban yang paling menggambarkan seberapa sering anda merasakan hal tersebut dengan memberikan ceklis (✓) Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pertanyaan berikut.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika mengalami perasaan kesal?					
2	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa depresi atau sedih?					
3	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesepian?					
4	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika seseorang membuat anda kecewa?					
5	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda marah pada seseorang?					
6	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa cemas, tegang, dan khawatir?					
7	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sesuatu tidak sesuai dengan keinginan atau tidak berjalan dengan seharusnya?					

Untuk setiap pernyataan, pilihlah jawaban yang paling menggambarkan seberapa sering anda merasakan hal tersebut dengan memberikan ceklis (✓)

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
8	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang emosi?					
9	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan saat merasa takut?					
10	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan saat merasa kecewa?					
11	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang tidak melakukan aktivitas apapun?					
12	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa bosan?					
13	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika suasana hati sedang tidak baik-baik saja					

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

FOOD RECALL

Hari/ Tanggal :

Nama Responden :

@Hak cipta milik IPB University

Waktu makan	Nama makanan	Bahan makanan	URT	Gram
Makan pagi				
Selingan 1				
Makan siang				
Selingan 2				
Makan malam				



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.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bogor pada tanggal 24 Juni 2004 sebagai anak tunggal dari pasangan Bapak Prabowo Kuswidyantoro dan Ibu Wakhidah. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 7 Kota Bogor pada tahun 2019-2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi IPB University melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai organisasi, kepanitian, dan kegiatan akademik.

Penulis bergabung dalam Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi (HIMAGIZI) periode 2023/2024 sebagai anggota divisi *public relations*, bendahara divisi *Info corner Creative Learning Club* tahun 2023/2024. Selain itu, penulis turut berkontribusi sebagai staff divisi acara *Nutrition Fair* tahun 2024/2025 dan staf divisi komisi disiplin pada *Welcome Party* Gizi Masyarakat 60. Penulis juga menjadi asisten praktikum pada mata kuliah penilaian konsumsi pangan tahun 2024 dan mata kuliah ekonomi pangan dan gizi tahun 2025. Pada tahun 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) di Kelurahan Sindangkasih, Kecamatan Puwakarta, Kabupaten Puwakarta, Provinsi Jawa Barat. Selanjutnya, pada tahun 2025 penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) bidang Gizi Masyarakat di Badan Perencanaan Pembangunan, Riset, dan Inovasi Daerah (Bapperida) Kota Bogor, serta bidang Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan (MSPM) dan Manajemen Asuhan Gizi Klinis (MAGK) di RS PMI Kota Bogor.