

AKTIVITAS FISIK, *EMOTIONAL EATING*, KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWI SMK KEHUTANAN BHAKTI RIMBA

TENGKU TRI YUNI SYAHRANI



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

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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

Perpustakaan IPB University



@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 “Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Konsumsi *Junk Food*, dan Status Gizi Siswi SMK Kehutanan Bhakti Rimba” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. 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

Tengku Tri Yuni Syahrani
I1401221057



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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

ABSTRAK

TENGKU TRI YUNI SYAHRANI. Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Konsumsi *Junk Food*, dan Status Gizi Siswi SMK Kehutanan Bhakti Rimba. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Remaja rentan mengalami perubahan pola makan dan gaya hidup yang dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan konsumsi *Junk food*, serta hubungan aktivitas fisik, *emotional eating*, dan konsumsi *Junk food* dengan status gizi pada siswi SMK Kehutanan Bhakti Rimba. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* pada 22 siswi berusia 16–18 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), *recall* aktivitas fisik 2×24 jam, dan pengukuran IMT/U, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan Rank-Spearman. Sebagian besar subjek memiliki aktivitas fisik ringan (86,0%), termasuk kategori *emotional eating* (59,1%), sering mengonsumsi *junk food*, dan memiliki status gizi normal (77,0%). *Emotional eating* berhubungan signifikan ($p < 0,05$) dengan frekuensi konsumsi *Junk food* serta kontribusi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari *junk food*. Namun, aktivitas fisik, *emotional eating*, frekuensi konsumsi *Junk food*, dan kontribusi zat gizi makro dari *Junk food* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi.

Kata kunci: aktifitas fisik, *emotional eating*, *junk food*, remaja, status gizi

ABSTRACT

TENGKU TRI YUNI SYAHRANI. Association of Physical Activity, Emotional Eating, and Junk Food Consumption with Nutritional Status Among Female Students at Bhakti Rimba Forestry Vocational High School. Supervised by KATRIN ROOSITA.

Adolescents are vulnerable to changes in dietary habits and lifestyle that may affect their nutritional status. This study aimed to analyze the association of emotional eating and junk food consumption, as well as the associations of physical activity, emotional eating, and junk food consumption with nutritional status among female students at Bhakti Rimba Forestry Vocational High School. A cross-sectional study was conducted among 22 female students aged 16–18 years selected using purposive sampling. Emotional eating was assessed using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), junk food consumption using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), physical activity using a 2×24-hour physical activity recall, and nutritional status based on BMI-for-age. Data were analyzed using Pearson and Spearman's rank correlation tests. Most participants had light physical activity (86.0%), were classified as emotional eaters (59.1%), frequently consumed junk food, and had normal nutritional status (77.0%). Emotional eating was significantly associated ($p < 0.05$) with the frequency of junk food consumption and the contributions of energy, protein, fat, and carbohydrate from junk food. However, physical activity, emotional eating, junk food

consumption frequency, and the contributions of energy, protein, fat, and carbohydrate from junk food were not significantly associated with nutritional status.

Keywords: adolescents, emotional eating, junk food, nutritional status, physical activity

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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

© Hak Cipta milik IPB tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

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

AKTIVITAS FISIK, *EMOTIONAL EATING*, KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWI SMK KEHUTANAN BHAKTI RIMBA

TENGKU TRI YUNI SYAHRANI

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

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



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.



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



Judul Skripsi : Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Konsumsi *Junk Food*, dan Status Gizi Siswi SMK Kehutanan Bhakti Rimba

Nama : Tengku Tri Yuni Syahrani

NIM : 11401221057

Disetujui oleh

Pembimbing:

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



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:
5 Agustus 2026

Tanggal Lulus: 13 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 karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Januari 2025 sampai bulan Oktober 2025 dengan judul “Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Siswi SMK Kehutanan Bhakti Rimba”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, Penulis telah memperoleh bimbingan, saran, motivasi, dan dukungan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini
3. Bapak, Mama, dan Adik serta seluruh keluarga besar yang selalu mendukung, memberikan doa, serta kasih sayangnya selama menempuh pendidikan perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh dosen Gizi Masyarakat dan staf Gizi Masyarakat terutama Mba Aning Rinawati yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama perkuliahan
5. Teman-teman terdekat penulis, Amanda Jamilah dan Amalia Ahsani yang menjadi tempat berbagi suka dan duka, memberikan dukungan, semangat, doa serta kasih sayang selama perkuliahan
6. Teman seperbimbingan yaitu Dania dan Wildan yang telah membantu, memberi semangat, dan memberikan motivasi serta membersamai penulis dalam berbagai hal yang menyangkut bimbingan skripsi.
7. Teman-teman penghuni Markas Besar LSI, yaitu Rahma, Isvie, Annisa, dan Ristia, atas kebersamaan, dukungan, doa, semangat, dan telah mewarnai hari-hari penulis selama menempuh pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan Gizi Masyarakat 59 terutama teman-teman P3 atas dukungan, bantuan, dan semangatnya, serta semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata, yaitu Agis, Bang Zaki, Data, Iyan, Jia, Lulu, Nada, dan Tria, atas doa, dukungan, kebersamaan, kerja sama, dukungan, canda tawa, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama pelaksanaan KKN.

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

Bogor, Agustus 2026

Tengku Tri Yuni Syahrani



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Waktu dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek dan Keluarga	12
4.2 Aktivitas Fisik	13
4.3 <i>Emotional Eating</i>	14
4.4 Konsumsi <i>Junk Food</i>	16
4.5 Status Gizi	19
4.6 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> , Kontribusi Zat Gizi Makro dari <i>Junk Food</i>	19
4.7 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	20
4.8 Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> , Kontribusi Zat Gizi Makro dari <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	21
4.9 Keterbatasan Penelitian	22
V SIMPULAN DAN SARAN	24
5.1 Simpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	42



DAFTAR TABEL

1	Variabel dan cara pengumpulan data primer	7
2	Kategori variabel pengolahan data	8
3	Kategori status gizi	9
4	Sebaran subjek dan keluarga subjek berdasarkan karakteristik sosiodemografi	12
5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik	14
6	Persentase subjek berdasarkan jawaban <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ)	15
7	Sebaran subjek berdasarkan <i>emotional eating</i>	16
8	Sebaran subjek berdasarkan kategori frekuensi <i>junk food</i>	16
9	Rata-rata berdasarkan frekuensi konsumsi <i>junk food</i> (kali/bulan)	17
10	Sebaran berdasarkan kontribusi zat gizi makro dari <i>junk food</i>	18
11	Sebaran subjek berdasarkan status gizi (IMT/U)	19
12	Hasil uji korelasi <i>emotional eating</i> dengan frekuensi konsumsi <i>junk food</i> , kontribusi zat gizi makro dari <i>junk food</i>	20
13	Hasil uji korelasi <i>emotional eating</i> dan aktivitas fisik dengan status gizi	21
14	Hasil uji korelasi konsumsi <i>junk food</i> dan kontribusi zat gizi makro dari <i>junk food</i> dengan status gizi	22

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar lolos uji etik	33
2	Lembar persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	34
3	Kuesioner Penelitian	35