



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 *MINDFUL EATING* DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA GLOBAL PERSADA MANDIRI SCHOOL**

**TRIAYU MAHARANI**



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Mindful Eating* dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun 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 2024

Triayu Maharani  
I1401201090

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



## ABSTRAK

TRIAYU MAHARANI. Hubungan *Mindful Eating* dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN.

*Emotional eating* merupakan salah satu bentuk *coping strategy* untuk penanganan stres yang dapat membuat asupan makan seseorang berlebih dan *mindful eating* menjadi salah satu pencegahannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindful eating* dan tingkat stres dengan status gizi siswa SMA Global Persada Mandiri (GPM) School. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan melibatkan 113 siswa SMA GPM School. Data karakteristik subjek, *mindful eating*, dan tingkat stres diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Data pengukuran berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan pengukuran karakteristik langsung. Sebagian besar subjek penelitian memiliki praktik *mindful eating* yang rendah (90,27%) dan tingkatan stres sedang (83,19%). Status gizi subjek penelitian didominasi gizi baik (61,06%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan tidak ada hubungan signifikan pada skor total *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) dan domain MEQ (*awareness, distraction, disinhibition*, dan *external cues*) dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara domain MEQ (*emotional response*) dengan status gizi ( $p<0,05$ ). Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan pada tingkatan stres dan status gizi ( $p>0,05$ ). Namun, hasil uji korelasi asupan energi dan status gizi menunjukkan hubungan positif yang signifikan ( $p<0,05$ ).

Kata kunci: *emotional eating*, *mindful eating*, status gizi, tingkat stres

## ABSTRACT

TRIAYU MAHARANI. Correlation between Mindful Eating and Stress Level with Nutritional Status in Global Persada Mandiri High School Students. Supervised by ALI KHOMSAN.

Emotional eating is a coping strategy for stress management that can lead to excessive food intake, while mindful eating serves as a preventive measure. This study aims to analyze the correlation between mindful eating and stress levels with the nutritional status of Global Persada Mandiri (GPM) High School students. This research design used a cross-sectional design involving 113 GPM High School students. Data on subject characteristics, mindful eating, and stress levels were obtained through questionnaires and interviews. Body weight and height measurement data were obtained by direct measurement. Most of the research subjects had low mindful eating practices (90.27%) and moderate levels of stress (83.19%). The nutritional status of research subjects was dominated by good nutrition (61.06%). The results of the Spearman Rank correlation test showed that there was no significant correlation between the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) total score and MEQ domains, awareness, distraction, disinhibition, and external cues with nutritional status ( $p>0.05$ ). There is a significant negative correlation between the MEQ domain, emotional response, and nutritional status



( $p<0.05$ ). No significant correlation was found between stress levels and nutritional status ( $p>0.05$ ). However, the results of the correlation test for energy intake and nutritional status showed a significant positive correlation ( $p<0.05$ ).

**Keywords:** emotional eating, mindful eating, nutritional status, stress level

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 2024<sup>1</sup>  
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.*

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



## **HUBUNGAN MINDFUL EATING DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA GLOBAL PERSADA MANDIRI SCHOOL**

**TRIAYU MAHARANI**

**Skripsi**

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**



Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Dr. dr. Karina Rahmadi Ekawidyani, M.Gizi.

©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.



Judul Skripsi : Hubungan *Mindful Eating* dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School  
Nama : Triayu Maharanii  
NIM : 11401201090

Disetujui oleh

Pembimbing:  
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP. 1971102011999032001



Tanggal Ujian:  
13 Agustus 2024

Tanggal Lulus: 12 1 AUG 2024

- 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.

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



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 titik 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 subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Mei sampai Juli 2024 ini adalah "Hubungan *Mindful Eating* dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS. selaku dosen pembimbing skripsi atas segala ilmu, bimbingan, dukungan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi, sekaligus selaku dosen pembimbing akademik yang selalu bersama dan memberikan arahan kepada penulis sejak memasuki departemen.
2. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi, selaku dosen moderator dan dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan skripsi.
3. Drs. Oyong Cahyadi, M.M selaku Kepala Sekolah SMA GPM School, miss Sherin selaku guru bimbingan konseling SMA GPM School, serta seluruh siswa siswa kelas X dan XI SMA GPM School yang telah memberikan izin, bantuan, dan partisipasinya dalam penelitian penulis.
4. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si. selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University.
5. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan dan staf Komisi Pendidikan Departemen Gizi Masyarakat yang telah membantu dan memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu, Bapak, Mba Wulan, Mba Uti, De Tita, dan seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, semangat, dan kasih sayang.
7. Teman-teman penulis, Flora, Melvira, Nafisya, Vinobel, Salma yang telah bersama penulis sejak SMA dan senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan dukungan selama masa perkuliahan.
8. Teman-teman penulis, Faya, Rere, Thiya, Devira, Cakra, Tika, Rija, Risa, Caca, Sasa, Raisha, Anya, Nirvani, Zahra, Rina yang selalu memberikan dukungan, semangat, nasihat, dan bersama penulis di setiap momen perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal materi dan teori yang disampaikan maupun cara penulisan dan penyajiannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat dijadikan masukan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bogor, Agustus 2024

*Triayu Maharani*

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



<b>DAFTAR TABEL</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4
1.5 Hipotesis	4
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	5
<b>III METODE</b>	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pemilihan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	11
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Status Gizi	13
4.3 Praktik <i>Mindful Eating</i>	13
4.4 Tingkat Stres	19
4.5 Hubungan Praktik <i>Mindful Eating</i> dan Status Gizi	22
4.6 Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi	24
4.7 Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi	25
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	27
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	27
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	28
<b>LAMPIRAN</b>	33
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	45

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.



3.1	Variabel, jenis, dan cara pengumpulan data	8
3.2	Angka kecukupan energi (per orang per hari)	10
3.3	Klasifikasi IMT/U usia 5–18 tahun	10
3.4	Variabel penelitian dan kategorinya	11
4.1	Sebaran karakteristik subjek	12
4.2	Sebaran subjek berdasarkan status gizi (IMT/U)	13
4.3	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan instrumen MEQ-28	14
4.4	Nilai rata-rata skor berdasarkan domain	17
4.5	Sebaran karakteristik subjek berdasarkan skor MEQ	19
4.6	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan instrumen PSS-10	20
4.7	Sebaran karakteristik subjek berdasarkan tingkat stres	21
4.8	Hasil uji hubungan <i>mindful eating</i> dan status gizi	22
4.9	Hasil uji hubungan tingkat stres dan status gizi	24
4.10	Hasil uji hubungan asupan energi dan status gizi	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1	Surat lolos etik	34
2	Surat balasan izin penelitian	35
3	Lembar persetujuan subjek	36
4	Lembar persetujuan wali subjek	37
5	Kuesioner penelitian	38
6	Formulir <i>Food Record</i> 2 x 24 Jam	43

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.