



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Aisah Humayroh**  
22.11011.001

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Aisah Humayroh**  
22.11011.001

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER

Aisah Humayroh  
NIM. 2211011001

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 20 April 2026

Pembimbing 1



Ners. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M. Kes  
NPK. 1985071711503619

Pembimbing 2



Ners. Ely Rahmatika Nugrahani, S. Kep., M. Kep  
NPK. 19930205123091039

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER

Aisah Humayroh  
NIM. 2211011001

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jember

Jember, 20 April 2026

Penguji,

1. Ketua : Ners. Siti Kholifah, S. Kep., M. Kep  
NPK. 1988092511703822 (.....)
2. Penguji 1 : Ners. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M. Kes  
NPK. 1985071711503619 (.....)
3. Penguji 2 : Ners. Ely Rahmatika N, S. Kep., M. Kep  
NPK. 19930205123091039 (.....)

Mengetahui,

Dekan

  
Ners. Sri Wahyuni S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Kom  
NPK. 1988030311703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 20 April 2026

Penguji I



Ners. Siti Kholifah, S. Kep., M. Kep  
NPK. 1988092511703822

Penguji II



Ners. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M. Kes  
NPK. 1985071711503619

Penguji III



Ners. Ely Rahmatika Nugrahani, S. Kep., M. Kep  
NPK. 19930205123091039



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AISAH HUMAYROH  
NIM : 2211011001  
Tempat, tanggal lahir : JEMBER, 17 JUNI 2004  
Agama : ISLAM  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Alamat : LINGKUNGAN TANJUNG MANGLI, JLN. TANJUNG  
NOMOR 184  
Jurusan/Program Studi : SI - ILMU KEPERAWATAN  
Fakultas : FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
Universitas : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

HUBUNGAN EMOTIONAL EATING DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 1 JEMBER

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 April 2026

Yang membuat pernyataan,



( AISAH HUMAYROH )  
NIM. 2211011001

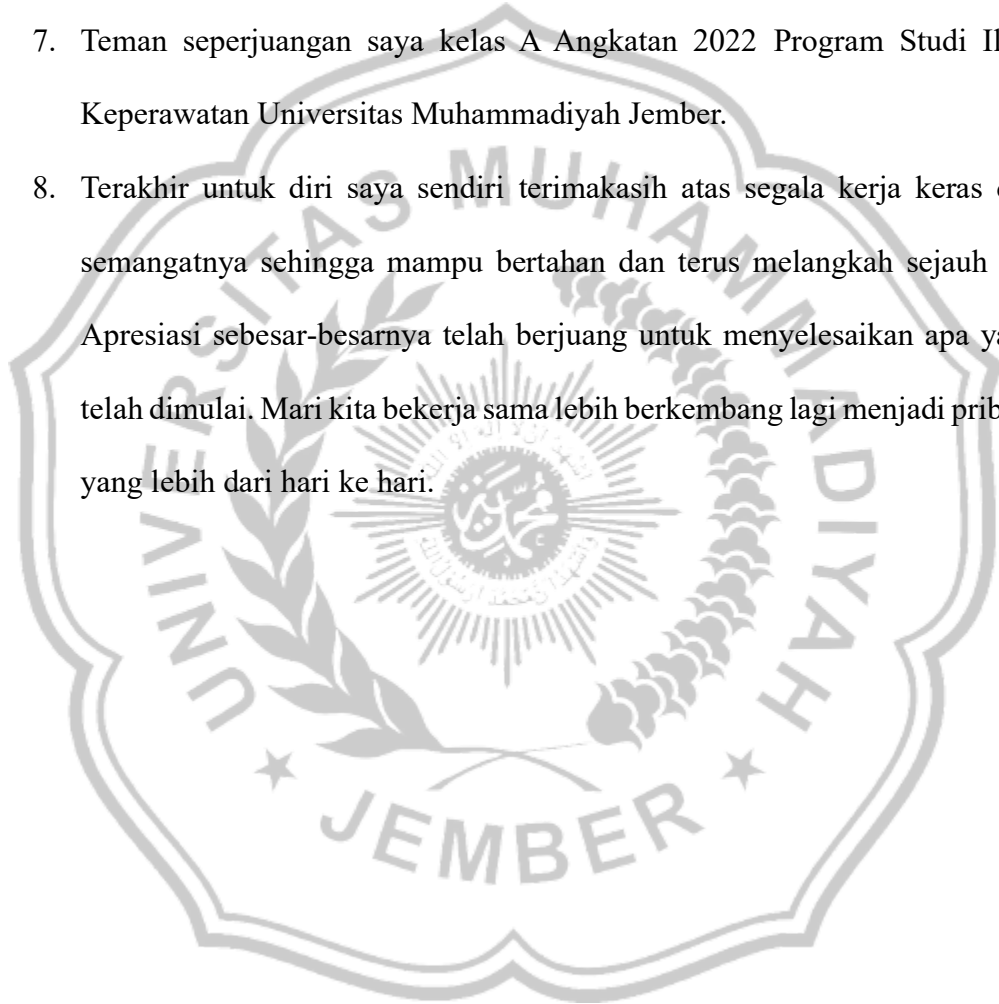
## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya berasal dari usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Teristimewa kedua orang yang paling berjasa dalam hidup saya yakni kedua orang tua saya Bapak Muhammad Yunus, S. E., M. M dan Ibu Ners. Evi Hikmawati, S. Kep yang telah selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu support dalam segala hal. Terima kasih untuk semua doa serta kasih sayang ayah dan mama sehingga saya bisa berada pada titik ini. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan.
2. Adik saya Handi Husen Makah dan keluarga besar saya yang senantiasa mendoakan penulis sehingga penulis dapat berada pada titik ini.
3. Dosen pembimbing saya Ibu Ners. Zuhrotul Eka S. Kep., M. Kes dan Ibu Ners. Ely Rahmatika S. Kep., M. Kep yang selalu memberikan dukungan, arahan, dan motivasi dalam membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dan telah mengajari penulis sabar dari yang tidak tahu menjadi tahu.
5. Teman terdekat saya sedari mahasiswa baru hingga sekarang Putry Ironita Apriliana terimakasih telah menjadi teman penulis. Teman amat terdekat

saya Lydia Firly Agustin dan Pancacita Maharani Septi terimakasih telah berjuang bersama dan selalu mendengarkan curahan hati penulis.

6. Kepada seseorang bernama Alvian Ananta Bagaskara, S. Kom yang dulu hanya nama asing terima kasih telah hadir serta tulus mendukung dalam setiap proses perjalanan skripsi ini.
7. Teman seperjuangan saya kelas A Angkatan 2022 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Apresiasi sebesar-besarnya telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Mari kita bekerja sama lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih dari hari ke hari.



## MOTTO

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ ط وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ

“Maka bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah orang-orang yang tidak yakin meremehkan (Janji-Nya)”

(QS. Ar-Rum: 60)

“Harus ada spasi agar tulisan bisa terbaca, harus ada jeda agar kalimat bisa tereja, harus ada henti agar langkah salah dapat dipebaiki, mari terus mendewasa, agar mengerti kapan harus berhenti dan kapan melangkah lagi”

(Ustadzah Halimah Alaydrus)



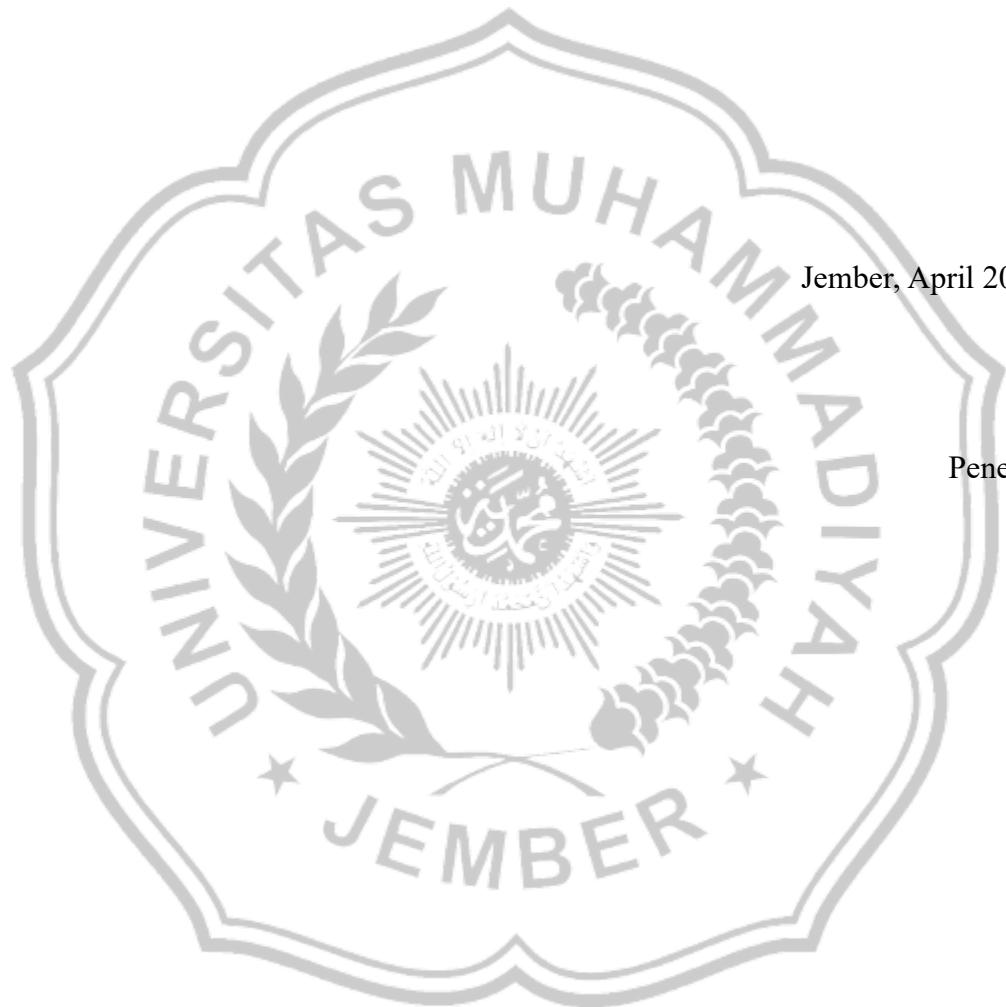
## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember”.

Penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr.Hanafi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ners. Sri Wahyuni S. Kep., M. Kep., Sp. Kom Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ners. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep. Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ners. Siti Kholifah S. Kep., M. Kep Selaku Kaprodi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ners. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni S. Kep., M. Kes Selaku dosen pembimbing pertama yang secara langsung telah memberikan bantuan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ners. Ely Rahmatika S. Kep., M. Kep Selaku dosen pembimbing kedua yang secara langsung telah memberikan bantuan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>1</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGUJI SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Institusi Pendidikan .....	5
2. Bagi Perawat .....	6
3. Bagi Responden Penelitian.....	6
4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep <i>Emotional Eating</i> .....	7
1. Definisi <i>Emotional Eating</i> .....	7
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotional Eating</i> .....	7

3. Aspek-Aspek <i>Emotional Eating</i> .....	9
4. Dampak <i>Emotional Eating</i> .....	11
5. Upaya Mengatasi <i>Emotional Eating</i> .....	13
B. Konsep Status Gizi Remaja.....	14
1. Definisi Status Gizi.....	14
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	15
3. Dampak Status Gizi.....	15
4. Penilaian Status Gizi.....	16
5. Klasifikasi Status Gizi.....	18
C. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Dengan Status Gizi.....	18
D. Kerangka Teori.....	19
E. Penelitian Terkait.....	20
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konseptual.....	26
B. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Metode Penelitian.....	28
1. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
3. Teknik Sampling.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
E. Alat Pengumpulan Data.....	33
1. Data Demografi.....	33
2. Variabel Independen.....	33
3. Variabel Dependen.....	34
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
1. Posedur Administratif.....	35

2. Prosedur Teknis .....	36
G. Analisis Data .....	36
1. Pengolahan Data.....	36
2. Analisis Univariat.....	39
3. Analisis Bivariat .....	40
H. Etika Penelitian .....	41
1. Lembar persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	41
2. Tanpa Nama ( <i>Anonymity</i> ).....	41
3. Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ).....	41
4. Keadilan ( <i>Justice</i> ).....	42
5. <i>Non Maleficence</i> .....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Data Umum .....	43
1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	43
2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas .....	44
3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua/Wali .....	44
4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga .....	45
B. Data Khusus .....	45
1. Distribusi <i>Emotional Eating</i> Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	45
2. Distribusi Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	46
3. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember .....	46
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	48
1. Identifikasi <i>Emotional Eating</i> Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	48
2. Identifikasi Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	49
3. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember .....	52
B. Keterbatasan Penelitian .....	55

C. Implikasi Dalam Keperawatan .....	56
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi .....	18
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	20
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	32
Tabel 4.2 Blueprint Variabel Independen (Emotional Eating) .....	34
Tabel 4.3 Skoring Variabel Independen (Emotional Eating).....	37
Tabel 4.4 Skoring Variabel Dependen (Status Gizi) .....	37
Tabel 4.5 Coding Data Demografi .....	38
Tabel 4.6 Coding Variabel Independen .....	38
Tabel 4.7 Coding Variabel Dependen.....	38
Tabel 4.8 Klasifikasi Koefisien Korelasi .....	41
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden).....	43
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden) .....	43
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden).....	44
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua/Wali di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden) .....	44
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden) .....	45
Tabel 5.6 Distribusi Emotional Eating Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden).....	45
Tabel 5.7 Distribusi Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden).....	46
Tabel 5.8 Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember, Maret 2026, (n = 84 Responden) .....	46
Tabel 5.9 Hasil Uji Spearman Rho Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja 19

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi  
Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Jember..... 26



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 2. Kuisoner.....	66
Lampiran 3. SOP Pengukuran IMT.....	68
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	70
Lampiran 5. Lembar Pengesahan Judul .....	73
Lampiran 6. Surat Survei Pendahuluan.....	74
Lampiran 7. Surat Survei Pendahuluan BAKESBANGPOL.....	75
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	76
Lampiran 9. Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik.....	77
Lampiran 10. Lembar Permohonan Izin Penelitian .....	78
Lampiran 11. Lembar Rekomendasi Penelitian BAKESBANGPOL .....	79
Lampiran 12. Lembar Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	80
Lampiran 13. Surat Balasan Tempat Penelitian .....	81
Lampiran 14. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	82
Lampiran 15. Lembar Alumni.....	83
Lampiran 16. Lembar Daftar Riwayat Hidup .....	84
Lampiran 17. Lembar Hasil SPSS .....	85
Lampiran 18. Hasil Uji Validitas Emotional Eating.....	90
Lampiran 19. Data Hasil Kuisiner Emotional Eating .....	91
Lampiran 20. Data Hasil Pengukuran Status Gizi .....	96
Lampiran 21. Dokumentasi.....	101
Lampiran 22. Surat Bebas Plagiasi .....	102