



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, *EMOTIONAL EATING*, DAN
KECENDERUNGAN TINGKAT STRES PSIKOSOSIAL DENGAN STATUS GIZI
REMAJA USIA SEKOLAH DI SMAN 10 KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh :

NUR FATIA

NIM. 2111222003

**Pembimbing 1 : Dr. Fivi Melva Diana, S.K.M., M.Biomed.
Pembimbing 2 : Dr. Frima Elda, S.K.M., M.K.M.**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

Nur Fatia, No. BP. 2111222003

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, *EMOTIONAL EATING*, DAN
KECENDERUNGAN TINGKAT STRES PSIKOSOSIAL DENGAN STATUS
GIZI REMAJA USIA SEKOLAH DI SMAN 10 KOTA PADANG TAHUN 2025**

xii + 114 halaman + 15 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Fenomena yang paling sering terjadi pada remaja usia sekolah adalah *emotional eating* yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan menimbulkan stres psikososial. *Emotional eating* dapat mempengaruhi asupan seseorang, dimana asupan merupakan salah satu faktor penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stres psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa dari gabungan kelas XI dan kelas XII. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2025 dengan menggunakan kuisioner SQ-FFQ, kuisioner DEBQ-33, dan kuisioner HRSSY. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 42,2% responden memiliki asupan karbohidrat kurang, 34,4% responden memiliki asupan lemak kurang dan berlebih, 64,4% responden memiliki asupan protein berlebih, 48,9% responden dengan *emotional eating* rendah, dan 44,4% responden dengan kecenderungan tingkat stres ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak ($p\text{-value}=0,018$) dan *emotional eating* ($p\text{-value}=0,003$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein dan tingkat stres psikososial dengan status gizi ($p>0,05$).

Kesimpulan

Asupan lemak dan kebiasaan *emotional eating* berhubungan dengan status gizi remaja usia sekolah. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi yang baik dan benar agar tidak mempengaruhi asupan, yang secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi status gizi.

Daftar Pustaka

: 106 (2005-2025)

Kata Kunci

: Zat gizi makro, *emotional eating*, stress pikososial, status gizi, remaja

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2025
Nur Fatia, No. BP. 2111222003**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE,
EMOTIONAL EATING, AND THE TENDENCY OF PSYCHOSOCIAL
STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL-AGE
ADOLESCENTS AT SMAN 10 PADANG IN 2025**

xii + 114 pages + 15 tables + 2 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Objective

One of the most common phenomena among school-aged adolescents is emotional eating, which can be influenced by the social environment and may trigger psychosocial stress. Emotional eating can affect food intake, where dietary intake is one of the direct factors influencing nutritional status. This study aimed to examine the relationship between macronutrient intake, emotional eating, and the tendency of psychosocial stress levels with the nutritional status of school-aged adolescents at SMAN 10 Padang in 2025.

Method

This research employed a cross-sectional design with simple random sampling. A total of 90 students from grade XI and XII participated as respondents. The study was conducted in July 2025 using the SQ-FFQ questionnaire, the DEBQ-33 questionnaire, and the HRSSY questionnaire. Data analysis was performed using the chi-square test.

Result

The findings showed that 42.2% of respondents had inadequate carbohydrate intake, 34.4% had either insufficient or excessive fat intake, and 64.4% had excessive protein intake. Moreover, 48.9% of respondents had low emotional eating, and 44.4% had a tendency toward mild stress levels. A significant relationship was found between fat intake (p -value = 0.018) and emotional eating (p -value = 0.003) with nutritional status. However, there was no significant relationship between carbohydrate intake, protein intake, or psychosocial stress levels with nutritional status ($p > 0.05$).

Conclusion

Fat intake and emotional eating habits are associated with the nutritional status of school-age adolescents. This highlights the importance of proper emotional regulation to prevent negative impacts on dietary intake, which indirectly may also affect nutritional status.

Bibliography

: 106 (2005-2025)

Keywords

: Macronutrient, emotional eating, psychosocial stress, nutritional status, adolescents