

GAMBARAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING*
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
DIPONEGORO SEMARANG

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

CINDY RAHMA SARI

NIM 22020119120015

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2023

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Cindy Rahma Sari

NIM : 22020119120015

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa
Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Juli 2023

Yang Menyatakan



Cindy Rahma Sari

NIM 22020119120015

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Cindy Rahma Sari
Tempat/Tanggal Lahir : Grobogan/ 02 Juni 2001
Alamat Rumah : Desa Jatiharjo RT 02 RW 02 Kecamatan
Pulokulon, Kabupaten Grobogan
No. Telp : 085326206946
Email : cindy.cd47@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* sebesar 18% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah saya dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 11 Juli 2023

Yang Menyatakan



Cindy Rahma Sari

NIM 22020119120015

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**GAMBARAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**


Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Cindy Rahma Sari

NIM : 22020119120015

Telah disetujui sebagai penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
direview

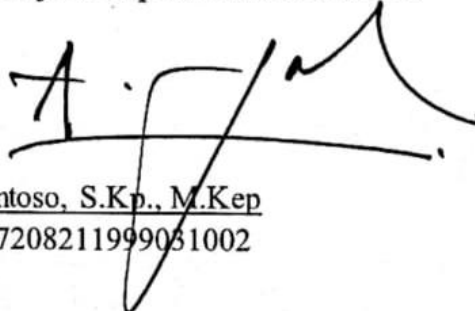
Pembimbing,



Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes
NIP. 197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

GAMBARAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

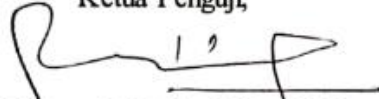
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Cindy Rahma Sari

NIM : 22020119120015

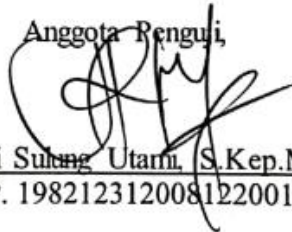
Telah diuji pada 11 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



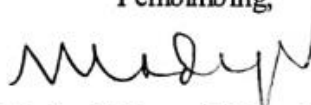
Ns. Muhammad Rofii, S.Kp., M.Kep
NIP. 197606252003121001

Anggota Penguji,



Ns. Reni Sulung Utami, S.Kep.M.Sc
NIP. 198212312008122001

Pembimbing,



Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes
NIP. 197405052010121001

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep.Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang”. Penyusunan skripsi ini dilatarbekangi oleh adanya fenomena *emotional eating* yang dialami mahasiswa keperawatan Undip. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran terkait perilaku *emotional eating* mahasiswa keperawatan program sarjana Universitas Diponegoro Semarang.

Penulis sangat berterimakasih kepada bapak Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Penulis juga berterimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis menerima semua kritik, saran, dan masukan yang membangun. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 11 Juli 2023



Cindy Rahma Sari

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Dengan segala hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Madya Sulisno, S.Kp., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah berdedikasi membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ns. Muhamad Rofi'i, S.Kp, M.Kep dan Ibu Ns. Reni Sulung Utami, S.Kep., M.Sc selaku penguji I dan penguji II yang telah memberikan masukan untuk memperbaiki skripsi ini.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP.
4. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep.Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP.
5. Kedua orangtua penulis, Bapak Kusyadi dan Ibu Wiji Astuti, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta dukungan yang tulus dan tiada hentinya dalam hidup penulis, yang merupakan

anugerah terbesar dalam kehidupan penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan kepada mereka.

6. Kakak penulis, Dessy Nur Indah Sari yang merangkap menjadi teman curhat dan teman berantem selama ini. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada hentinya diberikan sehingga penulis tidak mudah menyerah dalam menjalani kehidupan.
7. Teman-teman dekat penulis yaitu Sinta Triana Cahyani dan Rahma Arifianti yang selalu bisa menghibur dan memberikan semangat serta doa kepada penulis. Terima kasih sudah menjadi teman yang baik dan bisa diandalkan selama proses mengerjakan skripsi.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Bagi Mahasiswa	10
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	10
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Emotional Eating	12
2.1.1 Pengertian Emotional Eating	12
2.1.2 Dimensi Emotional Eating	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emotional Eating	15

2.1.4	Dampak Emotional Eating	22
2.2	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	25
2.2.2	Kerangka Teori.....	25
2.2.2	Kerangka Konsep	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.2.1	Populasi Penelitian	26
3.2.2	Sampel Penelitian.....	27
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Skala Pengukuran	30
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	33
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	33
3.5.2	Validitas	36
3.5.3	Reliabilitas.....	38
3.6	Pengumpulan Data.....	40
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	41
3.7.1	Teknik Pengolahan Data	41
3.7.2	Analisis Data	44
3.8	Etika Penelitian.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN		47
4.1	Gambaran Umum Penelitian	47
4.2	Karakteristik Demografi	47
4.3	Gambaran Perilaku Emotional Eating	48
4.4	Perilaku Emotional Eating Berdasarkan Tingkat Semester.....	50
BAB V PEMBAHASAN		53
5.1	Karakteristik Responden	53
5.1.1	Usia.....	53
5.1.2	Jenis Kelamin	54
5.1.3	Etnik/Suku.....	55
5.1.4	Tingkat Semester	57
5.2	Perilaku <i>Emotional Eating</i> Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana ..	58

5.3	Keterbatasan Penelitian	71
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		72
6.1	Simpulan.....	72
6.2	Saran	73
6.2.1	Bagi Mahasiswa	73
6.2.2	Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	74
6.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN		xvii
Lampiran 1. Permohonan Izin Penggunaan dan Adaptasi Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)</i>		xvii
Lampiran 2. Hasil Adaptasi Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)</i>		xviii
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Expert Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)</i>		xxiii
Lampiran 4. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)</i>		xxv
Lampiran 5. Informed Consent.....		xxxii
Lampiran 6. Lampiran Kuesioner Penelitian.....		xxxiv
Lampiran 7. Surat Permohonan Ethical Clearence		xxxvi
Lampiran 8. Surat Ethical Clearence		xxxvii
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian		xxxviii
Lampiran 10. Coding Hasil Kuesioner Penelitian		xxxix
Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data		xlix
Lampiran 12. Jadwal Konsultasi		liv
Lampiran 13. Catatan Hasil Konsultasi.....		lvi
Lampiran 14. Jadwal Penelitian		lxi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Variabel dan Definisi Operasional	30
2	Sebaran item Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale</i> (SEES)	36
3	<i>Coding</i> Kuesioner Demografi	42
4	Skoring Kuesioner Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)	43
5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi	47
6	Deskripsi Perilaku Emotional Berdasarkan Dimensi	48
7	Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan dimensi	49
8	Distribusi frekuensi kategori perilaku <i>emotional eating</i> dimensi happiness berdasarkan tingkat semester	50
9	Distribusi frekuensi kategori perilaku <i>emotional eating</i> dimensi sadness berdasarkan tingkat semester	51
10	Distribusi frekuensi kategori perilaku <i>emotional eating</i> dimensi anger berdasarkan tingkat semester	52
11	Distribusi frekuensi kategori perilaku <i>emotional eating</i> dimensi anxiety berdasarkan tingkat semester	52

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	25
2	Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Permohonan izin Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating</i> (SEES)	xvii
2	Hasil Adaptasi Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale</i> (SEES)	xviii
3	Surat Permohonan Uji <i>Expert Kuesioner Salzburg Emotional Eating Scale</i> (SEES)	xxiii
4	Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Salzburg Emotional Eating Scale</i> (SEES)	xxv
5	Informed Consent	xxxii
6	Lembar Kuesioner Penelitian	xxxiv
7	Surat Permohonan Ethical Clearence	xxxvi
8	Surat Ethical Clearence	xxxvii
9	Surat Permohonan Izin Penelitian	xxxviii
10	Coding Hasil Kuesioner Responden	xxxix
11	Hasil Pengolahan data	xlix
12	Jadwal Konsultasi	liv
13	Catatan Hasil Konsultasi	lvi
14	Jadwal Penelitian	lxii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juli, 2023

ABSTRAK

Cindy Rahma Sari
**Gambaran Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Keperawatan Universitas
Diponegoro Semarang**
xvi + 85 Halaman + 11 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Perilaku *emotional eating* merupakan salah satu mekanisme koping berupa perubahan jumlah asupan makanan yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres akademik atau sebagai respon terhadap emosi positif yang dirasakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *emotional eating* mahasiswa keperawatan program sarjana di Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Diponegoro Semarang dengan teknik sampling yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) yang disebarluaskan melalui google formulir. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Sebanyak 260 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa cenderung makan lebih banyak dari biasanya ketika mengalami emosi positif yaitu bahagia (60,4%) dan cenderung makan lebih sedikit dari biasanya ketika mengalami emosi negatif yaitu sedih (68,5%), marah (73,5%), dan cemas (86,5%). Pada dimensi *happiness*, mahasiswa yang paling banyak mengalami perilaku *emotional eating* berupa makan lebih banyak dari biasanya adalah mahasiswa tingkat semester 2. Pada dimensi *sadness*, mahasiswa yang memiliki persentase tertinggi makan lebih sedikit dari biasanya adalah mahasiswa semester 8. Sedangkan pada dimensi *anger* dan *anxiety*, mahasiswa yang memiliki persentase tertinggi makan lebih sedikit dari biasanya adalah mahasiswa semester 4. Mahasiswa disarankan untuk dapat berlatih dan menerapkan teknik *mindful eating* agar dapat memutuskan secara sadar apa yang akan mereka makan dan seberapa banyak makanan yang akan mereka makan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Kata Kunci : Mahasiswa Keperawatan, Emotional Eating, Perilaku

Daftar Pustaka : 117 (1986-2023)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
July, 2023

ABSTRACT

Cindy Rahma Sari

Overview of Emotional Eating Behavior of Nursing Students at Diponegoro University, Semarang

xvi + 85 Pages + 11 Tables + 2 Picture + 14 Attachment

Emotional eating behavior is a coping mechanism in the form of changing the response to the positive emotions they feel. The purpose of this study was to describe the emotional eating behavior of undergraduate nursing students at Diponegoro University, Semarang. This research is a quantitative research study with a descriptive approach. Respondents in this study were nursing students at Diponegoro University, Semarang. The sampling technique used was proportional stratified random sampling. Data collection was carried out using the Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) questionnaire which was distributed via the google form. Data were analyzed using descriptive statistics. A total of 260 students participated in this study. The results of this study found that students tend to eat more than usual when experiencing positive emotions, namely happiness (60.4%) and tend to eat less than usual when experiencing negative emotions, namely sadness (68.5%), anger (73.5%), and anxious (86.5%). On the happiness dimension, students who experience the most emotional eating behavior in the form of eating more than usual are 2nd semester students. On the sadness dimension, students who have a higher percentage of eating less than usual are 8th semester students. Meanwhile, on the anger and anxiety dimension, students who have a higher percentage of eating less than usual are 4th semester students. Students are advised to be able to practice and apply mindful eating techniques so they can decide consciously what they will eat and how much the food they will eat to meet their nutritional needs.

Keywords : *Nursing Students, Emotional Eating, Behavior*

References : *117 (1986-2023)*