KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

NUR MAJIDAH DAULAY

P01031123075

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI D-III

2026

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md Gz) pada program studi D-III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

NUR MAJIDAH DAULAY

P01031123075

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSANGIZI

PROGRAM STUDI D-III

2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Diusulkan oleh :

NUR MAJIDAH DAULAY
P01031123075

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada Tanggal, 08 September 2026

Pembimbing Utama

Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
NIP. 196209141987032001

Mengetahui :
Ketua Prodi DIII Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

NUR MAJIDAH DAULAY

P01031123075

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Lubuk Pakam, 05 Juni 2026

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes	.....
2. Anggota 1 : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes	.....
3. Anggota 2 : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes	.....

Lubuk Pakam, 24 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

iii

BIODATA PENULIS



Nama	: Nur Majidah Daulay
Tempat/ Tanggal Lahir	: Pasar Hilir, 15 Maret 2026
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Pasar Hilir
Nomor HP	: 083132242063

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 087 PANYABUNGAN
2. SMP : SMP IT AL-HUSNAYAIN
3. SMA : MAN 1 MANDAILING NATAL

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: NUR MAJIDAH DAULAY
Nim	: P01031123075
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan Plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 08 September 2026

Penulis



NUR MAJIDAH DAULAY

NIM. P01031123075

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Nur Majidah Daulay, Mahdiah
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : nurmajidahdaulay05@gmail.com

Obesitas merupakan masalah gizi yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun dan menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Kondisi ini tidak hanya dialami orang dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada remaja dan mahasiswa. Salah satu perilaku yang diduga berkaitan erat dengan peningkatan risiko obesitas adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan berlebih sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, cemas, sedih, atau bosan, bukan karena dorongan lapar secara fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara emotional eating dengan kejadian obesitas pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan pendekatan *cross sectional.* Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi semester 2 dan 4 sebanyak 264 orang, penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* diperoleh berjumlah 73 orang. Data *emotional eating* dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) hasil pengukuran berat dan tinggi badan. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berada pada kategori *emotional eating* berat (42,5%), diikuti kategori sedang (31,5%) dan ringan (26,0%). Sebanyak 43,8% sampel tergolong obesitas dan 56,2% tidak obesitas. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dengan nilai $p = 0{,}012$ ($p < 0{,}05$).

Disimpulkan bahwa ada pengaruh antara emotional eating dengan kejadian obesitas pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Kata Kunci: *Emotional eating*, Obesitas, Mahasiswi, Status Gizi

ABSTRACT

Association Between Emotional Eating and Obesity Among Female Students in the Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Medan

Nur Majidah Daulay, Mahdiah
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : nurmajidahdaulay05@gmail.com

Obesity is a growing nutritional problem worldwide and remains one of the major risk factors for various noncommunicable diseases, including diabetes, hypertension, and cardiovascular disease. It affects not only adults but is also increasingly prevalent among adolescents and university students. One behavioral factor thought to be closely associated with an increased risk of obesity is emotional eating, defined as the tendency to overeat in response to negative emotions such as stress, anxiety, sadness, or boredom rather than physiological hunger. This study aimed to analyze the association between emotional eating and obesity among female students in the Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Medan.

This observational study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 264 female students in semesters 2 and 4. A total of 73 participants were selected using proportional stratified random sampling. Emotional eating data were collected using a questionnaire, while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) calculated from measured body weight and height. The association between variables was analyzed using the chi-square statistical test.

The results showed that the largest proportion of participants were categorized as having severe emotional eating (42.5%), followed by moderate (31.5%) and mild emotional eating (26.0%). Overall, 43.8% of participants were classified as obese, while 56.2% were not obese. Statistical analysis demonstrated a significant association between emotional eating and obesity among female students in the Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Medan, with $p = 0.012$ ($p < 0.05$).

In conclusion, emotional eating was significantly associated with obesity among female students in the Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Medan.

Keywords: Emotional eating, obesity, female university students, nutritional status.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
08 SEP 2026

Dipindai dengan CamScanner

vii

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan *Emosional Eating* Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes, Selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan waktunya dalam Karya Tulis Ilmiah ini
3. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan usulan penelitian.
4. Ginta Siahaan, DCN, M. Kes, selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbimngan dalam penulisan Tugas Akhir ini.
5. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M. Kes, selaku penguji II yang telah member -ikan arahan dan bimbimngan dalam penulisan Tugas Akhir ini
6. Orang tua penulis serta kakak dan abang saya yang telah memberikan banyak perhatian serta dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini, atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL……...i
PERNYATAAN PERSETUJUAN..... ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
BIODATA ..... Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR TABEL..... xi
DAFTAR GAMBAR..... xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I 1
PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang..... 1
B. Rumusan Masalah..... 3
C. Tujuan Penelitian..... 3
1. Tujuan Umum..... 3
2. Tujuan Khusus..... 3
D. Manfaat Penelitian..... 3
1. Bagi Peneliti 3
2. Bagi Responden..... 4
3. Bagi Intitusi Pendidikan 4
BAB II 5
TINJAUAN PUSTAKA..... 5
A. Remaja..... 5
1. Defenisi Remaja 5
B. Obesitas..... 5
1. Defenisi Obesitas..... 5
2. Klasifikasi Obesitas 6

3. Faktor Penyebab Obesitas 6
C. *Emosional Eating*..... 8
1. Defenisi *Emotional Eating* 8
2. Faktor Penyebab 8
D. Hubungan *Emotional Eating* Dengan Kejadian Obesitas 9
E.Kerangka Konsep..... 12
F. Defenisi Operasional..... 13
G. Hipotesis..... 14
BAB III 15
METODOLOGI PENELITIAN 15
A. Jenis dan Desain Penelitian 15
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 15
C. Populasi dan Sampel Penelitian..... 15
1. Populasi 15
2. Sampel 15
3. Tehnik Sampling..... 16
D. Tehnik dan Instrumen Pengumpulan Data 17
1. Teknik Pengumpulan Data 17
2. Instrumen Pengumpulan Data 18
E. Pengolahan Data 19
F. Analisis Data 20
BAB IV 21
HASIL DAN PEMBAHASAN 21
A. Hasil..... 21
B. Pembahasan 23
BAB V..... 28
KESIMPULAN DAN SARAN 28
A. Kesimpulan..... 28
B. Saran 28
DAFTAR PUSTAKA..... 29
LAMPIRAN..... 31

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Klasifikasi Obesitas..... 6
Tabel 2. Defenisi Operasional..... 13
Tabel 3. Jumlah Sampel Perkelas..... 16
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur..... 21
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori *Emotional Eating* Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. 22
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan..... 22
Tabel 7. Hubungan Emotional Eating Dengan kejadian Obesitas Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. 23

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konsep 12

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Penelitian 31
Lampiran 2. Surat Keterangan Etical Clearene 32
Lampiran 3. Bukti Bimbingan 33
Lampiran 4. Master Tabel 35
Lampiran 5. Hasil Penelitian 43
Lampiran 6. Informed Consend 45
Lampiran 7. Kuesioner Emosional Eating 46
Lampiran 8. Pengisian Informed Consend 48
Lampiran 9. Pengisian Kuesioner 49
Lampiran 10. Dokumentasi 51
Lampiran 11. Biaya Penelitian 53