

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *EMOTIONAL EATING* YANG MEMPENGARUHI
INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMA NEGERI 1
PONTIANAK MENJELANG UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI**



**LIZBETH CARYN CHRISTIO
I1011221056**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *EMOTIONAL EATING* YANG MEMPENGARUHI
INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMA NEGERI 1
PONTIANAK MENJELANG UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI**



**LIZBETH CARYN CHRISTIO
I1011221056**

Skripsi

**Disusun sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Kedokteran**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *EMOTIONAL EATING* YANG MEMPENGARUHI
INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMA NEGERI 1
PONTIANAK MENJELANG UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI**

**Tanggung Jawab Yuridis Material Pada
LIZBETH CARYN CHRISTIO
I1011221056**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



dr. Zulfa Khairunnisa Ishan, M.Sc

NIP. 199702152024062001

Pembimbing II



Dr. Agustina Arundina Triharja

Tejoyuwono, S.Gz.RD., MPH

NIP. 198208032009122003

Penguji I



Dr. Fitri Sukmawati, M.Psi, Psikolog

NIP. 197809092003122002

Penguji II



Dr. dr. Ery Hermawati, M.Sc

NIP. 198101082006042002

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**



dr. Ita Armyanti, M.Pd.Ked

NIP. 198110042008012011

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
NOMOR 16471/UN22.9/TD.06/2024





Tentang:

Penetapan Dosen Penguji Tugas Akhir (Skripsi)
Mahasiswa Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Atas Nama: Lizbeth Caryn Christio

Tanggal: 22 November 2024

TIM PENGUJI SKRIPSI

JABATAN	NAMA	GOL	TANDA TANGAN
1. KETUA	dr. Zulfa Khairunnisa Ishan, M.Sc NIP. 199702152024062001	IIb	
2. SEKRETARIS	Dr. Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono, S.Gz.RD., MPH NIP. 198208032009122003	III d.	
3. PENGUJI I	Dr. Fitri Sukmawati, M.Psi, Psikolog NIP. 197809092003122002	IVc	
4. PENGUJI II	Dr. dr. Ery Hermawati, M.Sc NIP. 198101082006042002	III d	

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *EMOTIONAL EATING* YANG MEMPENGARUHI
INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMA NEGERI 1
PONTIANAK MENJELANG UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI**

Lizbeth Caryn Christio¹; Zulfa Khairunnisa Ishan²;
Agustina Arundina Tejoyuwono Triharja³

INTISARI

Latar Belakang. Stres akademik remaja dapat mengarah pada kecenderungan *emotional eating* terutama pada persiapan ujian masuk perguruan tinggi. *Emotional eating* yang maladaptif dalam kondisi stres dapat menyebabkan perubahan status gizi. Penelitian mengenai perilaku *emotional eating* yang memengaruhi status gizi di Kota Pontianak terbatas. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pontianak menjelang ujian masuk perguruan tinggi. **Metodologi.** Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 233 siswa SMA Negeri 1 Pontianak didapat melalui teknik *purposive sampling*. Variabel diukur menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. **Hasil.** Hasil menunjukkan bahwa responden memiliki stres akademik tingkat sedang sebesar 57,5%, *emotional eating* tingkat sedang sebesar 54,5%, dan indeks massa tubuh normal sebesar 61,8%. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* ($p\ value = 0,767$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan indeks massa tubuh ($p\ value = 0,916$). **Kesimpulan.** Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak. Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dan indeks massa tubuh. Namun perlu edukasi pengelolaan stres dan *emotional eating* agar tidak menimbulkan permasalahan gizi.

Kata Kunci: *remaja, stres akademik, emotional eating, indeks massa tubuh*

-
- 1) Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak, Kalimantan Barat
 - 2) Departemen Pendidikan Kedokteran dan Bioetika, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat
 - 3) Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat

**THE ASSOCIATIONS BETWEEN ACADEMIC STRESS AND
EMOTIONAL EATING BEHAVIOR WHICH AFFECTS BODY
MASS INDEX AMONG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
AT SMA NEGERI 1 PONTIANAK TOWARD THE COLLEGE
ENTRY EXAMINATION**

Lizbeth Caryn Christio¹; Zulfa Khairunnisa Ishan²;
Agustina Arundina Tejoyuwono Triharja³

ABSTRACT

Background. Adolescent academic stress can lead to emotional eating tendencies, especially in preparation for college entrance exams. Maladaptive emotional eating under stressful conditions can cause changes in nutritional status. Research on emotional eating behaviour that affects nutritional status in Pontianak City is limited. **Objective.** This study aims to determine the relationship between academic stress and emotional eating behaviour that affects body mass index in class XII SMA Negeri 1 Pontianak students ahead of college entrance exams. **Methodology.** This study was an analytic observational study with a cross sectional approach. A total of 233 students of SMA Negeri 1 Pontianak were obtained through purposive sampling technique. Variables were measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire and the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Bivariate analysis used Spearman correlation test. **Results.** The results showed that respondents had a moderate level of academic stress of 57.5%, a moderate level of emotional eating of 54.5%, and a normal body mass index of 61.8%. The Spearman correlation test results showed no significant relationship between academic stress and emotional eating (p value = 0.767). There is no significant relationship between emotional eating and body mass index (p value=0.916). **Conclusion.** There is no relationship between academic stress and emotional eating in SMA Negeri 1 Pontianak students. There is no relationship between emotional eating and body mass index. However, education on stress management and emotional eating is needed so as not to cause nutritional problems.

Key word: adolescents, academic stress, emotional eating, body mass index

-
- 1) Undergraduate Medical Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, West Kalimantan.
 - 2) Department of Medical Education and Bioethics, Tanjungpura University, West Kalimantan
 - 3) Department of Community Medicine, Tanjungpura University, West Kalimantan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik Terhadap Perilaku *Emotional Eating* yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMA Negeri 1 Pontianak Menjelang Ujian Masuk Perguruan Tinggi”. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Peneliti menyadari bahwa dalam proses pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan semangat, bimbingan, serta doa dari orang-orang yang telah hadir kebersamaan peneliti selama ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

- 1) Tuhan Yesus, atas segala limpahan rahmat dan berkah-Nya yang telah membimbing setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) dr. Ita Armyanti, M. Pd. Ked, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- 3) dr. Iit Fitrianingrum, M. Biomed, selaku Ketua Bagian Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- 4) dr. Sari Eka Pratiwi, M. Biomed, selaku Koordinator Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- 5) dr. Mitra Handini, M. Biomed, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
- 6) dr. Zulfa Khairunnisa Ishan, M. Sc, selaku dosen pembimbing pertama yang telah berkenan untuk memberikan bimbingan serta dorongan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
- 7) Dr. Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono, S.Gz. RD., MPH, selaku dosen pembimbing kedua yang telah berkenan untuk memberikan bimbingan serta dorongan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

- 8) Dr. Fitri Sukmawati, M. Psi, Psikolog, selaku dosen penguji pertama yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan motivasi, kritik, dan saran bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 9) Dr. dr. Ery Hermawati, M. Sc, selaku dosen penguji kedua yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan motivasi, kritik, dan saran bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 10) Kedua orang tua peneliti, Papa dan Mama yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 11) Seluruh keluarga peneliti, Carys, Aditya, Mami, Papi dan keluarga besar peneliti yang telah menemani penulis dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 12) Empat sahabat peneliti sejak SMP: Jennifer, Richelle, Christy dan Marvella yang dukungannya selalu menyertai penulis hingga saat ini.
- 13) Slebaw, sembilan sahabat peneliti selama perkuliahan: Fanny, Rosita, Jennifer, Ibtihal, Ria, Ismi, Fina, Salwa dan Indah yang selalu membantu penulis selama perkuliahan.
- 14) Wahid, kelompok DK pertama dan teman baik peneliti di Fakultas Kedokteran: Iqlima, Yasyfa, Jihan, Viola, Reviana, Uhud, Shidqey, Nafis, Gery, Jerryel, dan Farras yang selalu membantu penulis selama perkuliahan.
- 15) Arteries 2022, semua teman satu angkatan penulis berjumlah 112 orang yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu membantu penulis selama perkuliahan.
- 16) Seluruh orang baik yang telah menyemangati, mendoakan, serta hadir dalam kehidupan penulis baik yang penulis kenal maupun tidak.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan	3
1.4.3 Bagi Sekolah	3
1.4.4 Bagi Responden Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Karakteristik.....	7
2.1.3 Perkembangan.....	8
2.2 Stres	9
2.2.1 Definisi.....	9

2.2.2	Klasifikasi	9
2.2.3	Mekanisme.....	10
2.2.4	Manifestasi.....	13
2.3	Stres Akademik	14
2.3.1	Definisi.....	14
2.3.2	Dimensi.....	14
2.3.3	Faktor yang memengaruhi	15
2.3.4	Dampak.....	16
2.3.5	Alat ukur stres akademik	17
2.4	<i>Emotional Eating</i>	18
2.4.1	Definisi.....	18
2.4.2	Dimensi.....	18
2.4.3	Faktor yang memengaruhi	19
2.4.4	Dampak.....	20
2.4.5	Alat ukur <i>Emotional eating</i>	20
2.5	Indeks Massa Tubuh.....	21
2.5.1	Definisi.....	21
2.5.2	Klasifikasi.....	21
2.6	Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i>	21
2.7	<i>Emotional Eating</i> dan Indeks Massa Tubuh.....	23
2.8	Kerangka Teori.....	24
2.9	Kerangka Konsep	25
2.10	Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3	Subjek Penelitian.....	26
3.3.1	Populasi.....	26
3.3.2	Sampel	26
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
3.4.1	Kriteria inklusi	27

3.4.2 Kriteria eksklusi	27
3.5 Variabel Penelitian	27
3.5.1 Variabel bebas.....	27
3.5.2 Variabel terikat	27
3.6 Definisi Operasional.....	28
3.7 Instrumen Penelitian.....	30
3.7.1 Kuesioner <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA).....	30
3.7.2 Kuesioner <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ)	31
3.7.3 Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan.....	33
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	33
3.9 Metode Pengumpulan Data	34
3.10 Manajemen dan Analisis Data.....	35
3.11 Alur Penelitian.....	36
3.12 Etika Penelitian.....	36
3.13 Jadwal Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Gambaran Penelitian	38
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Analisis Univariat	39
4.2.1.1 Distribusi Karakteristik Umum Responden	39
4.2.1.2 Stres Akademik	40
4.2.1.3 <i>Emotional Eating</i>	41
4.2.2 Analisis Bivariat	44
4.2.2.1 Pengaruh Stres Akademik terhadap <i>Emotional Eating</i>	44
4.2.2.2 Pengaruh <i>Emotional Eating</i> terhadap Indeks Massa Tubuh	45
4.3 Pembahasan	45
4.3.1 Analisis Univariat	45
4.3.1.1 Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pontianak	45
4.3.1.2 <i>Emotional Eating</i> Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pontianak.....	48
4.3.1.3 Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pontianak..	49
4.3.2 Analisis Bivariat	51

4.3.2.1 Pengaruh Stres Akademik terhadap <i>Emotional Eating</i>	51
4.3.2.2 Pengaruh <i>Emotional Eating</i> terhadap Indeks Massa Tubuh	53
4.4 Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2. Saran	56
5.2.1 Siswa.....	56
5.2.2 Sekolah.....	57
5.2.3 Penelitian Selanjutnya.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme stres	13
Gambar 2.2 Kerangka Teori	24
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Klasifikasi IMT untuk Indonesia.....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Karakteristik Responden	28
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel	28
Tabel 3.3 Rumus Kategori.....	31
Tabel 3.4 Hasil Kategorisasi ESSA.....	31
Tabel 3.5 Distribusi item ESSA	31
Tabel 3.6 Rumus Kategori.....	32
Tabel 3.7 Hasil Kategorisasi DEBQ.....	32
Tabel 3.8 Distribusi item DEBQ	33
Tabel 3.9 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4. 1 Karakteristik Umum Responden	39
Tabel 4. 2 Stres Akademik	40
Tabel 4. 3 Distribusi Data Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 4 Distribusi Data Stres Akademik Berdasarkan Pilihan Studi Lanjut....	41
Tabel 4. 5 Emotional Eating.....	41
Tabel 4. 6 Distribusi Data <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 7 Distribusi Data <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan Pilihan Studi Lanjut .	42
Tabel 4. 8 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	43
Tabel 4. 9 Distribusi Data Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4. 10 Distribusi Data Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Pilihan Studi Lanjut	44
Tabel 4. 11 Pengaruh Stres Akademik terhadap <i>Emotional Eating</i>	44
Tabel 4. 12 Pengaruh <i>Emotional Eating</i> terhadap Indeks Massa Tubuh	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Lolos Kaji Etik	68
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian.....	69
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden.....	70
Lampiran 4. Lembar Identitas Responden	71
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Stres Akademik.....	72
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Emotional Eating	74
Lampiran 7. Hasil Analisis Data menggunakan SPSS.....	76
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan.....	79

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic hormone</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
cAMP	: <i>Cyclic adenosine monophosphate</i>
CBG	: <i>Corticosteroid-Binding Globulin</i>
CRF	: <i>Corticotropin-Releasing Factor</i>
CRH	: <i>Corticotropin-Releasing hormone</i>
CRH-BP	: <i>Cortisol Releasing Hormone Binding Protein</i>
CVI	: <i>Content Validity Index</i>
DEBQ	: <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
ESSA	: <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>
GC	: <i>Glucocorticoid</i>
HPA	: <i>hypothalamic-pituitary-adrenal system</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NPY	: <i>Neuropeptide Y</i>
PVN	: <i>Paraventricular Nucleus of the hypothalamus</i>
SAM	: <i>sympathetic–adrenal–medullary system</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa kritis perkembangan yang ditandai dengan perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial.¹ Masa remaja dapat menjadi tantangan untuk mengembangkan *coping mechanism* positif dalam menghadapi *stressor* yang mereka hadapi.² Namun, remaja sering kali dihadapkan pada masalah emosional dan perilaku seperti kecemasan dan stres.³ Stres merupakan respons fisik dan emosional individu ketika terjadi perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri.⁴ Stres pada remaja muncul karena kurangnya adaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.⁵ Penyebab stres di rumah, akademik, dan teman sebaya adalah tiga domain stres yang umum terjadi pada remaja.^{2,6}

Stres akademik adalah suatu keadaan psikologis siswa akibat tekanan sosial dan diri sendiri di lingkungan sekolah.⁷ Ujian merupakan salah satu *academic stressor*, terutama pada tahap persiapan ujian masuk perguruan tinggi, yang merupakan tantangan besar, kompetitif dan menegangkan bagi siswa SMA yang ingin masuk perguruan tinggi.^{8,9} Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas 12 di India, 50% siswa mengalami stres tinggi sebelum ujian masuk perguruan tinggi. Stres tersebut berdampak pada kinerja akademik, kesehatan dan perkembangan fisik, serta kualitas hidup siswa.⁸

Stres dan suasana hati yang buruk dapat memengaruhi perilaku makan dan nafsu makan, dimana beberapa orang mengalami penurunan nafsu makan atau justru sebaliknya.¹⁰ Stres khususnya pada remaja dapat meningkatkan rasa menyukai makanan yang tinggi kalori, lemak dan gula, yang dapat diklasifikasikan sebagai *emotional eating*.^{11,12} Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2021) mengenai 'Stres Akademik Berhubungan dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Remaja' pada rentang usia 15-17 tahun,

didapatkan 51,1% siswa mengalami *emotional eating* akibat stres akademik tinggi.¹³

Emotional eating adalah kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif, dengan makanan yang disukai sebagian besar padat energi, sedikit nutrisi dan enak.¹⁴ Perilaku *emotional eating* yang tidak terkontrol dapat menjadi maladaptif setiap kali seseorang berada dalam kondisi stres yang dapat menyebabkan penambahan berat badan dan hingga obesitas.¹⁵ Prevalensi obesitas remaja di Indonesia tahun 2018 adalah 31,0% dengan prevalensi di Provinsi Kalimantan Barat yaitu sebesar 3,4% dan Kota Pontianak yaitu sebesar 1,75%.¹⁶ Akan tetapi, penelitian mengenai perilaku *emotional eating* yang memengaruhi status gizi di Kalimantan Barat, khususnya di Kota Pontianak masih terbatas.

Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik, yaitu persiapan ujian masuk perguruan tinggi dapat memengaruhi perilaku makan seseorang. Perilaku *emotional eating* adalah respons emosi negatif pada saat emosi tidak stabil, individu cenderung melakukan “pelarian diri” dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga dapat berakibat pada kegemukan.¹⁵ Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* yang memengaruhi indeks massa tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak menjelang ujian masuk perguruan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* yang memengaruhi indeks massa tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak menjelang ujian masuk perguruan tinggi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* yang memengaruhi indeks massa tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak menjelang ujian masuk perguruan tinggi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak
2. Mengetahui ada tidaknya perilaku *emotional eating* pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak
3. Mengetahui status gizi siswa SMA Negeri 1 Pontianak

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah wawasan mengenai hubungan antara stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* yang memengaruhi indeks massa tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak menjelang ujian masuk perguruan tinggi.

1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan

Manfaat bagi institusi kesehatan adalah sebagai bahan pertimbangan agar dilakukan pengembangan program edukasi gizi dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas gizi siswa.

1.4.3 Bagi Sekolah

Manfaat bagi sekolah adalah sebagai bahan pertimbangan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung kesejahteraan siswa agar dapat mengembangkan potensi secara maksimal.

1.4.4 Bagi Responden Penelitian

Manfaat bagi responden penelitian adalah menambah wawasan mengenai perilaku *emotional eating* dan dampaknya bagi kesehatan.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Perbandingan	
			Penelitian Terdahulu	Penelitian Saat Ini
1	Shamarayunda Zulkarnain, dkk. (2023) ¹⁷	Hubungan Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Variabel bebas: Stres akademik dan <i>Emotional Eating</i> Variabel terikat: Status gizi	Variabel bebas: Stres Akademik Variabel terikat: Perilaku <i>Emotional Eating</i> dan Indeks Massa Tubuh
			Lokasi: Universitas Airlangga	Lokasi: SMA Negeri 1 Pontianak
			Sampel: Mahasiswa Tingkat Akhir S1 angkatan 2018, 2017 dan 2016	Sampel: Siswa SMA Negeri 1 Pontianak dengan rentang usia 15-17 tahun

No	Peneliti	Judul Penelitian	Perbandingan	
			Penelitian Terdahulu	Penelitian Saat Ini
2	Nadia Ramadhani, dkk. (2021) ¹³	<i>Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behaviour Among Adolescent</i>	<p>Variabel bebas: Tingkat stres</p> <p>Variabel terikat: <i>Emotional Eating</i> dan frekuensi konsumsi makanan</p> <p>Lokasi: SMA Negeri 6 Surabaya</p> <p>Sampel: Siswa SMAN 6 Surabaya dengan rentang usia 15-17 tahun</p>	<p>Variabel bebas: Stres Akademik</p> <p>Variabel terikat: Perilaku <i>Emotional Eating</i> dan Indeks Massa Tubuh</p> <p>Lokasi: SMA Negeri 1 Pontianak</p> <p>Sampel: Siswa SMA Negeri 1 Pontianak dengan rentang usia 15-17 tahun</p>

No	Peneliti	Judul Penelitian	Perbandingan	
			Penelitian Terdahulu	Penelitian Saat Ini
3	Sarah Rania Anisa, dkk. (2021) ¹⁸	Hubungan Antara <i>Emotional Eating</i> dengan Penambahan <i>Body Mass Index</i> (BMI) di Masa Pandemi COVID-19	Variabel bebas: <i>Emotional Eating</i> Variabel terikat: Penambahan <i>Body Mass Index</i> (BMI) Desain Penelitian ini menggunakan <i>Literature Review</i> secara deskriptif	Variabel bebas: Stres Akademik Variabel terikat: Perilaku <i>Emotional Eating</i> dan Indeks Massa Tubuh Desain Penelitian ini menggunakan penelitian <i>Cross-Sectional</i> dengan metode observasional analitik