

**Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time* dan Citra Tubuh  
Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**AMENDA SABARITA BR SITEPU**

**0801201086**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UIN SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time* dan Citra Tubuh  
Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat (SKM)**



**OLEH:**

**AMENDA SABARITA BR SITEPU**

**SUMATERA UTARA MEDAN**

**NIM: 0801201086**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UIN SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

# Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time* dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

AMENDA SABARITA BR SITEPU

NIM : 0801201086

## ABSTRAK

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi dewasa berusia di atas 18 tahun yang termasuk dalam kategori IMT adalah 9,3%, gizi lebih 13,16%, dan obesitas 21,8%. Di sisi lain, prevalensi dewasa berusia di atas 18 tahun di Sumatera Utara adalah 6,0%, gizi lebih 14,8%, dan obesitas 25,8%. Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan terlalu banyak dan tidak seimbang, melewatkan waktu makan karena terlalu lama bermain gadget, dan diet yang terlalu ketat untuk tampil menarik, merupakan faktor risiko status gizi mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating*, *screen time*, dan citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi program ilmu kesehatan masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan responden berjumlah 159 mahasiswi serta pengambilan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan *Chi-square*. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,887$ ), tidak ada hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi ( $p\text{-value}= 0,112$ ). Namun, pada citra tubuh terdapat hubungan yang signifikan terhadap status gizi ( $p\text{-value}= 0,023$ ) dikarenakan mahasiswi yang peduli terhadap kesehatan cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih memperhatikan makan dan juga menjaga pola makan agar gizi tubuh terpenuhi serta mengurangi waktu menatap layar agar tidak memperngaruhi kesehatan. Bagi fakultas agar membuat kegiatan yang mewajibkan mahasiswa untuk ikut serta didalamnya guna mengurangi durasi menatap layar serta melakukan pengecekan berat badan dan juga membuat konseling gizi pada mahasiswa.

**Kata Kunci** : citra tubuh, *emotional eating*, mahasiswi, *screen time*, status gizi.

**The Relationship between Emotional Eating, Screen Time and Body Image  
with the Nutritional Status of Public Health Science Study Program Students,  
North Sumatra State Islamic University, Medan**

**AMENDA SABARITA BR SITEPU**  
**NIM : 0801201086**

**ABSTRACT**

*Based on Riskesdas data in 2018, the prevalence of adults over 18 years old who are included in the BMI category is 9.3%, overweight 13.16%, and obesity 21.8%. On the other hand, the prevalence of adults over 18 years old in North Sumatra is 6.0%, overweight 14.8%, and obesity 25.8%. Unhealthy eating habits, such as eating too much and unbalanced, skipping meals because of playing gadgets too long, and dieting too strictly to look attractive, are risk factors for the nutritional status of students. This study was conducted to determine the relationship between emotional eating, screen time, and body image with nutritional status in female students of the public health science program at UIN North Sumatra Medan. This study used a cross-sectional approach with 159 female students as respondents and the sampling used a purposive sampling technique and then analyzed using Chi-square. There is no significant relationship between emotional eating and nutritional status ( $p$ -value = 0.887), there is no significant relationship between screen time and nutritional status ( $p$ -value = 0.112). However, in body image there is a significant relationship to nutritional status ( $p$ -value = 0.023) because female students who care about their health tend to have a positive body image. It is expected that students will pay more attention to eating and also maintain a diet so that their body's nutrition is met and reduce screen time so as not to affect health. For faculties to create activities that require students to participate in them in order to reduce the duration of staring at the screen and check body weight and also provide nutritional counseling for students.*

*Keywords: body image, emotional eating, female students, nutritional status, screen time.*

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Amenda Sabarita Br Sitepu  
Nim : 0801201086  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat/Tanggal Lahir : Binjai, 10 Agustus 2002  
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time*, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 6 Agustus 2024



Amenda Sabarita Br Sitepu

Nim : 0801201086

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time*, Citra Tubuh Dengan Status Gizi  
Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara  
Medan**

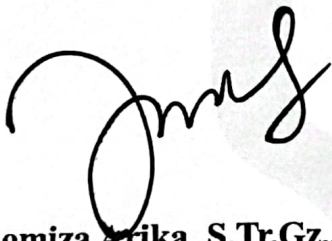
**Amenda Sabarita Br Sitepu  
0801201086**

Dinyatakan bahwa skripsi ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim  
penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri  
Sumatera Utara Medan

Medan, 6 Agustus 2024

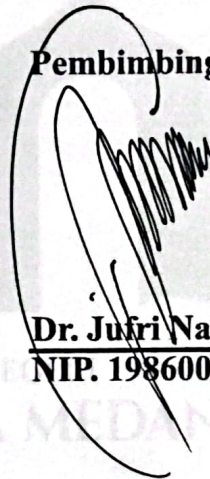
Disetujui :

**Pembimbing Skripsi Umum**



**Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz**  
**NIP. 199411082022032001**

**Pembimbing Integrasi**



**Dr. Jufri Waldo, M.A**  
**NIP. 1986002262015031007**

**Ketua Program Studi**

**Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**



**Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes**  
**NIP. 199006062019031016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**Hubungan *Emotional Eating*, *Screen Time*, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

**AMENDA SABARITA BR SITEPU**  
**NIM 0801201086**

Telah diuji dan Dipertahankan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 6 Agustus 2024 dan  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

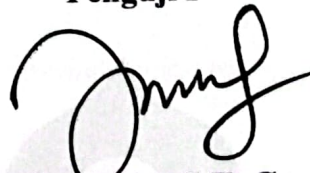
**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



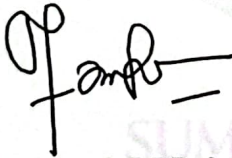
**Putra Apriadi Siregar, S.K.M, M.Kes**  
**NIP. 198904162019031014**

**Penguji I**



**Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz**  
**NIP. 199411082022032001**

**Penguji II**



**Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 199009132020122014**

**Penguji Integrasi**



**Dr. Jufri Naldo, M.A**  
**NIP. 1986002262015031007**

Medan, 6 Agustus 2024  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri  
Sumatera Utara



**Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd**  
**NIP. 197107272007011031**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Amenda Sabarita Br Sitepu

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tanggal Lahir : Binjai, 10 Agustus 2002

Agama : Islam

Golongan Darah : AB

Status Perkawinan : Belum Nikah

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Perumahan Sinabung Residence

Email : amendasabar16@gmail.com

No.Hp : 081260699605

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

2008-2014 : SDN 023893 Binjai

2014-2017 : SMP Negeri 1 Binjai

2017-2020 : SMAS Ahmad Yani Binjai

2020-2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha pengasih Lagi Maha Penyayang. Bersyukur kepada *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* karena atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Emotional Eating, Screen Time dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan”**. Shalawat serta salam juga tidak lupa penulis hadiahkan teruntuk junjungan besar umat manusia yaitu *Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam*, yang telah membawa banyak umat manusia dari zaman Jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti saat sekarang ini, semoga kita termasuk ke dalam umat yang kelak mendapat syafaatnya.

Skripsi ini ditulis dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA selaku Wakil Dekan 1 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, MA selaku Wakil Dekan 2 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Irwansyah, MH selaku Wakil Dekan 3 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Romiza Arika, S.Tr. Gz., M.Gz. sebagai dosen pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan, dukungan, dan perhatian dalam menyusun skripsi ini.
9. Bapak Jufri Naldo, M.A sebagai dosen pembimbing integrasi keislaman yang telah memberi bimbingan dan masukan dalam kajian integrasi keislaman dalam menyusun skripsi ini.
10. Ibu Fatma Indriani, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji umum dalam seminar proposal saya yang telah memberikan saran dan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi saya.

11. Bapak Putra Apriadi, S.K.M, M.Kes selaku dosen ketua penguji dalam siding munaqasyah saya yang telah memberikan saran dan ilmunya yang sangat bermanfaat serta menjadi ketua penguji yang menyenangkan.
12. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan Staff di lingkungan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
13. Teristimewah kepada Ayahanda Jumpa Malem Sitepu dan Ibunda Litna Br Sinulaki untuk doa dan dukungannya yang diberi kepada penulis serta selalu menjadi orang terdepan ketika penulis sedang sakit maupun ada masalah.
14. Terimakasih kepada sahabat tercintaku Cindy Shafira Putri, Meisya Putri Audrey dan Nur Ulfah Atiqah, yang telah memberi semangat, doa dan membantu penulis dalam pengerjaan skripsi, serta selalu bersuka cita menenangkan penulis dikeadaan yang membuat penulis pesimis.
15. Terimakasih kepada teman seperjuangan Nanda Putri Purba, Nadita Kirani, Devirani Said Putri yang telah mendukung, membantu penulis dari awal kuliah sampai penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Mungkin tanpa kalian skripsi ini tidak akan cepat selesai.
16. Terima kasih kepada Rara Audry Putri, Zaskia Aurelia, Nehry Mayuda Br Tarigan, serta Yulia Wardani teman satu SMA yang juga selalu memberi dukungan, semangat kepada penulis dalam pengerjaan proposal skripsi ini.
17. Terimakasih kepada teman-teman IKM 6, Gizi B yang menjadi teman sekelas yang selalu mendukung satu sama lainnya, sudah mengenalkan

penulis akan kebersamaan sebuah keluarga dan menanamkan kepada penulis tentang kepedulian dengan sekitar.

18. Terima kasih teruntuk teman seperjuangan, seperbimbingan, teman-teman KKN, PBL, LKP, dan KKN Slebew yang telah mengajarkan penulis artinya hidup, sosialisasi dan mau berubah untuk lebih baik kedepannya. Tanpa adanya kalian mungkin sampai saat ini penulis akan tetap pada zona nyamannya.
19. Terakhir, terimakasih kepada Amenda Sabarita Br Sitepu telah berjuang sejauh ini, sudah bisa bertahan dengan perjalanan yang sangat luar biasa. Selanjutnya lukislah terus cerita keren lainnya di dalam hidupmu dan bahagiakan dirimu sendiri dan orang tuamu sebelum orang lain.

Semoga Allah SWT memberikan perbaikan dan karunia-Nya kepada kita semua dan dapat memberikan keuntungan bagi mereka yang sedang dalam situasi sulit. Diterima bahwa pencipta ide ini dapat menyelesaikan penelitian lebih lanjut. Pencipta secara sensasional mengantisipasi pertimbangan dan reaksi yang kuat untuk pengembangan menuju masa depan yang transenden.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

Medan, 6 Agustus 2024

Penulis

Amenda Sabarita Br Sitepu

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Bagi Peneliti.....	8
1.4.2 Bagi Mahasiswa.....	8
1.4.3 Bagi Institusi.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1 <i>Emotional Eating</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Emotional Eating</i> .....	9
2.1.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i> .....	11
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i> .....	11
2.1.4 Dampak <i>Emotional Eating</i> .....	12
2.1.5 Penilaian <i>Emotional Eating</i> .....	13
2.2 <i>Screen Time</i> .....	13
2.2.1 Definisi <i>Screen Time</i> .....	13
2.2.2 Dampak <i>Screen Time</i> .....	14
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Screen Time</i> .....	15
2.2.4 Penilaian <i>Screen Time</i> .....	16
2.3 Citra Tubuh.....	17
2.3.1 Definisi Citra Tubuh.....	17
2.3.2 Kategori Citra Tubuh.....	18
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh.....	18

2.3.4 Pengukuran Citra Tubuh .....	19
2.4 Status Gizi .....	20
2.4.1 Definisi Status gizi.....	20
2.4.2 Masalah Gizi .....	20
2.4.3 Penilaian Status Gizi.....	22
2.5 Mahasiswa .....	25
2.6 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi.....	26
2.7 Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi.....	28
2.8 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi .....	29
2.9 Kajian Integrasi Keislaman .....	30
2.9.1 <i>Emotional Eating</i> dalam Prespektif islam .....	30
2.9.2 <i>Screen Time</i> dalam Prespektif Islam .....	32
2.9.3 Citra Tubuh dalam Prespektif Islam .....	34
2.9.4 Status Gizi dalam Prespektif Islam.....	35
2.8 Kerangka Teori .....	37
2.9 Kerangka Konsep Penelitian .....	38
2.8 Hipotesa Penelitian.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	39
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sampel .....	40
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	41
3.4 Variabel Penelitian.....	41
3.5 Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.6 Validitas dan Reabilitas .....	44
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.7.1 Jenis Data.....	45
3.7.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	46
3.8 Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
4.1 Karakteristik Responden .....	49
4.2 Analisis Univariat .....	50

4.2.1 Emotional Eating .....	50
4.2.2 Screen Time .....	51
4.2.3 Citra Tubuh .....	53
4.2.4 Status Gizi.....	54
4.3 Analisis Bivariat .....	54
4.3.1 Hubungan <i>Emotional Eating</i> Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan .....	54
4.3.2 Hubungan <i>Screen Time</i> Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan .....	56
4.3.3 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara.....	57
4.4 Pembahasan .....	58
4.4.1 Hubungan <i>Emotional Eating</i> Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan ....	58
4.4.2 Hubungan <i>Screen Time</i> Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan ....	63
4.4.3 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan ....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka teori .....	37
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka Konsep Penelitian.....	38
<b>Gambar 4.1</b> Kegiatan <i>Screen Time</i> .....	52
<b>Gambar 4.2</b> Pola Kegiatan <i>Screen Time</i> .....	53





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	42
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Usia, dan Semester.....	50
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan <i>Emotional Eating</i> .....	51
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan <i>Screen Time</i> .....	51
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan Citra Tubuh.....	53
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Status Gizi.....	54
Tabel 4.6 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi.....	55
Tabel 4.7 Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi.....	56
Tabel 4.8 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	57
Tabel 4.9 Frekuensi jawaban responden <i>Emotional Eating</i> .....	59
Tabel 4.10 Frekuensi jawaban responden Citra Tubuh.....	67
Tabel 4.11 Proporsi Citra Tubuh.....	68



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent Lembar Penjelasan Penelitian .....	81
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden .....	82
Lampiran 3. Lembar Identitas Responden .....	83
Lampiran 4. Kuesioner DEBQ-13.....	84
Lampiran 5. Kuesioner <i>Screen Time</i> .....	86
Lampiran 6. Kuesioner Citra Tubuh.....	88
Lampiran 7. Output SPSS .....	91
Lampiran 8. Surat Pemohonan Penelitian.....	96
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	98



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN