



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

SILFY ANDANI
12180320036

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH DAN SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

SILFY ANDANI
12180320036

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Nama : Silfy Andani

Nim : 12180320036

Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diseminarkan pada Tanggal 05 Januari 2026

Pembimbing I



drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

Pembimbing II



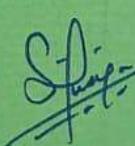
Sofya Maya, S. Gz., M. Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan

Ketua,
Program Studi Gizi

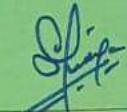
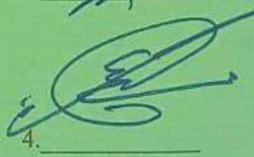
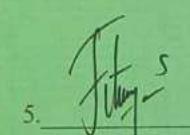



Sofya Maya, S. Gz., M. Si
NIP. 19900805 202012 2 020

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji
Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 05 Januari 2026

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H	KETUA	1. 
2	drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	SEKRETARIS	2. 
3	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4	Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	4. 
5	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	5. 

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silfy Andani

NIM : 12180320036

Fakultas : Pertanian dan Peternakan

Prodi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik Dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri
2. Semua kutipan pada karya tulis ini sudah disebutkan sumbernya
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundangan-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun juga.

Pekanbaru, Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Silfy Andani
NIM. 12180320036



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji atas kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala rahmat, taufik, dah hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat dan sallam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam* yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa capaian ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada :

1. Orang tua penulis ayah ibu yang tercinta Bapak H. Anton dan Ibu Hj. Yuni Herawati tercinta, terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, atas setiap peluh dan pengorbanan yang kalian berikan tanpa pamrih, serta atas cinta yang menjadi kekuatan terbesarku hingga sampai di titik ini. Tiada keberhasilan tanpa restu dan kasih kalian. Setiap halaman dalam skripsi ini adalah bukti dari doa kalian yang selalu mengiringi langkahku. Nenek penulis Hj. Yusmayenti dan Hj. Nursani tercinta, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, serta dukungan baik moral maupun materi yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan. Saudara penulis Abid Daffa Alghifari dan Muhammad Abdan Khoiri selaku adik penulis yang selalu menjadi sumber semangat dan keceriaan di tengah lelahnya perjuangan ini. Dukungan, doa, dan candaamu sering kali menjadi pengingat agar penulis tidak menyerah.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, AK, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan; Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si selaku Wakil Dekan 1; Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II; Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.KM selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, nasehat, dan dorongan kepada penulis.
5. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis.
6. Bapak Langen Nindhana Meisyalla, S.Psi., M.Kes., M.Psy dan Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt., M.si selaku dosen penguji I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku dosen Penguji II yang telah memberikan dukungan, arahan, masukan serta nasehat kepada penulis.
7. Dosen Program Studi Gizi yang telah memberikan ilmu, nasehat dna pengalaman yang luar biasa semasa perkuliahan.
8. Keluarga Besar SMA Muhammadiyah rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang telah memberi izin, meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam keberhasilan penelitian ini.
9. Teman-teman angkatan 21 terkhusus Kelas C Program Studi Gizi yang telah membersamai, memberikan dukungan, bantuan serta doa kepada penulis selama masa perkuliahan. Teman-teman Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi periode 2022, 2023 dan 2024 yang telah mendukung dan membersamai. Teman-teman penulis Risma Swardani, Nadhilah Khairah Mahendra, Fanada Nazhifah, Rio Indra Wisata, Assyfa Octari, M. Fardhan Asghari, Gilang Ramadhan, M. Farhan Mahesta, Weldi Putra yang telah memberikan semangat, dukungan, dan kenangan yang berkesan selama perkuliahan serta Sofi Karisya Azzahra selaku teman baik penulis yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doa kepada penulis.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan dibalas dengan kebaikan dan dipermudah semua urusannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, *Aamiin Ya Rabbalalamin.*

Pekanbaru, Januari 2026

Penulis

RIWAYAT HIDUP



Silfy Andani putri sulung dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak H. Anton dan Ibu Hj. Yuni Herawati. Lahir di Danau Sati, 21 Desember 2002. Menyelesaikan Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah Rambah pada tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Muhammadiyah Rambah tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Muhammadiyah Rambah tahun 2021. Kemudian mengikuti seleksi SNMPTN masuk perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021 dan diterima sebagai mahasiswa aktif Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Semasa kuliah penulis tergabung dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi selama 3 periode.

Selama kepengurusan periode 2022 di organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi, penulis menjadi anggota Divisi Kewirausahaan, periode 2023 penulis menjadi Bendahara Umum dan periode 2024 penulis menjadi anggota Divisi Minat dan Bakat.

Bulan Juli sampai Agustus tahun 2024 menjalani program Kuliah Kerja Nyata di Desa Sahilan Darussalam, Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar. Pada bulan September sampai dengan November tahun 2024 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Kubang Jaya Kampar serta PKL Dietetik dan Institusi di RSU Haji Medan.

Pada 18 Juni 2025 melaksanakan Seminar Proposal dan dinyatakan lulus oleh Tim penguji. Pada bulan Agustus 2025 melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Pada 03 Desember 2025 melaksanakan Seminar Hasil dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji.

Pada 05 Januari 2026 melaksanakan Sidang Munaqasah dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, rahmat, hidayah dan karunia berupa iman, ilmu, kesehatan, ketabahan, kesabaran dan keikhlasan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah Dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesaiannya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Januari 2026

Penulis

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH DAN SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Silfy Andani (12180320036)
Di bawah bimbingan Nur Pelita Sembiring dan Sofya Maya

INTISARI

Kecukupan gizi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan fisik dan psikologis, termasuk stres akademik dan perilaku *emotional eating*. Di Indonesia, masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian, dengan prevalensi kurus, *overweight*, dan obesitas yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres akademik, *emotional eating* dan status gizi serta hubungan stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMA Muhamamdiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *cross sectional* dan melibatkan 126 siswa berusia 16–18 tahun sebagai responden. Data stres akademik dikumpulkan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA), sedangkan data *emotional eating* diperoleh dengan kuesioner *Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES). Status gizi diukur berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada stres akademik siswa SMA Muhamamdiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,077$), tidak terdapat perbedaan signifikan pada *emotional eating* siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,040$) dan tidak terdapat perbedaan pada status gizi siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,062$). Uji *Pearson Correlation* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik terhadap status gizi dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* terhadap status gizi di kedua sekolah. Kesimpulan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru.

Kata kunci: *emotional eating*, remaja, status gizi, stres akademik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION OF ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL EATING WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS OF SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH AND SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Silfy Andani (12180320036)

Under the guidance of Nur Pelita Sembiring and Sofya Maya

ABSTRACT

Adequate nutrition is an essential factor in improving the quality of human capital. Adolescents constitute a group vulnerable to nutritional problems due to physical and psychological changes, including academic stress and emotional eating behaviors. In Indonesia, adolescent nutritional problems remain a concern, with a notable prevalence of underweight, overweight, and obesity. This study aimed to determine the differences in academic stress, emotional eating, and nutritional status, as well as to analyze the correlation of academic stress and emotional eating with nutritional status among students at SMA Muhammadiyah Rambah and SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. This research employed an observational method with a cross-sectional design, involving 126 students aged 16–18 years as respondents. Data on academic stress were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), while emotional eating data were obtained through the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) questionnaire. Nutritional status was measured using the Body Mass Index for Age (BMI/A). The results of the Independent T-Test showed no significant difference in academic stress between students of SMA Muhammadiyah Rambah and SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0.077$), and no significant difference in emotional eating between students of SMA Muhammadiyah Rambah and SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0.040$), and no significant difference in nutritional status between students of SMA Muhammadiyah Rambah and SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0.062$). Pearson correlation analysis indicated no significant correlation between academic stress and nutritional status, and no significant correlation between emotional eating and nutritional status in both schools. The conclusion showed that there was no relationship between academic stress and emotional eating in relation to the nutritional status of students at SMA Muhammadiyah Rambah and SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Keywords: academic stress, adolescents, emotional eating, nutritional status

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	4
1.3. Manfaat Penelitian	5
1.4. Hipotesis	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Stres Akademik	6
2.2. <i>Emotional Eating</i>	8
2.3. Status Gizi	9
2.4. Remaja	10
2.5. Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi	11
2.6. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi	12
2.7. Kerangka Berpikir	13
III. METODE PENELITIAN	14
3.1. Tempat dan Waktu	14
3.2. Definisi Operasional	14
3.3. Metode Pengambilan Sampel	15
3.4. Instrumen Penelitian	17
3.5. Analisis Data	18
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.2. Karakteristik Responden	22
4.3. Stres Akademik	23
4.4. <i>Emotional Eating</i>	26
4.5. Status Gizi	27
4.6. Hubungan Stres Akademik Terhadap Status Gizi	29
4.7. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi	31
V. PENUTUP	33
5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Table

	Halaman
2.1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	9
3.1. Definisi Operasional.....	14
3.2 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin ...	22
4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia	23
4.3. Distribusi Frekuensi Kuesioner Stres Akademik	24
4.4. Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Sekolah.....	25
4.5. Distribusi Frekuensi Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	26
4.6. Perbedaan <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan Sekolah.....	27
4.7. Distribusi Frekuensi Status Gizi	28
4.8. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Sekolah.....	29
4.9. Hasil Uji Bivariat Stres Akademik Terhadap Status Gizi SMA Muhamamdiyah Rambah	29
4.10. Hasil Uji Bivariat Stres Akademik Terhadap Status Gizi SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru.....	30
4.11. Hasil Uji Bivariat <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi SMA Muhamamdiyah Rambah	31
4.12. Hasil Uji Bivariat <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru.....	31

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berfikir.....	13
4.1. SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru	22

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



©

EADES
ESSA
IMT
IMT/U
LiLA
OECD
SDM
SKI
SMA
SPSS
WHO

Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress
Educational Stress Scale for Adolescent
Indeks Masa Tubuh
Indeks Masa Tubuh Menurut Umur
Lingkar Lengan Atas
Organization for Economic Co-operation and Development
Sumber Daya Manusia
Survei Kesehatan Indonesia
Sekolah Menengah Atas
Statistical Package For The Sosial Science
World Health Organization

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Permohonan kesediaan responden	39
2. <i>Informed Consent</i>	40
3. Biodata Responden.....	41
4. Kuesioner Stres Akademik	42
5. Kuesioner <i>Emotional Eating</i>	44
6. Surat Izin Uji Etik	46
7. Surat Uji Etik	47
8. Surat Izin Riset.....	48
9. Surat Balasan Izin Riset	50
10. Dokumentasi Penelitian	52

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecukupan gizi dan pangan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, serta menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Asupan gizi yang cukup turut berperan dalam menunjang tingkat kecerdasan dan produktivitas kerja individu. Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) (Rahayu dkk., 2018).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 untuk prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun sesuai dengan indeks IMT/U adalah 1,7% berkategori sangat kurus, 6,6% kurus, dan masih ada sebanyak 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas. Prevalensi status gizi remaja berdasarkan IMT/U pada usia 16-18 tahun di Provinsi Riau yaitu dengan status gizi sangat kurus 1,8%, status gizi kurus 4,8%, status gizi gemuk 8,9%, dan status gizi obesitas 1,5% (Kemkes RI, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 pada Kabupaten Rokan Hulu prevalensi status gizi sangat kurus yaitu 1,22%, status gizi kurus 4,16%, status gizi gemuk 6,51%, dan status gizi obesitas 5,90% dan pada Kota Pekanbaru prevalensi status gizi sangat kurus yaitu 1,45%, status gizi kurus 6,35%, status gizi gemuk 8,63%, dan status gizi obesitas 4,87% (Kemkes RI, 2018). *World Health Organization* (WHO) 2025 menyebutkan bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022.

Salah satu masa yang menuntut kebutuhan gizi yang tinggi ialah remaja. Status gizi pada remaja penting untuk diperhatikan karena adanya peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja disebabkan oleh adanya perubahan fisik yang signifikan, seperti pertambahan berat dan tinggi badan, massa tubuh, serta perubahan komposisi tubuh (Februhartanty, 2019). Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme (Susyanto dan Fadhilah, 2023). Keseimbangan gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, yaitu untuk menghindari tubuh dari berbagai macam masalah kesehatan serta risiko berbagai macam penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas. Berat badan kurang juga akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan risiko terkena berbagai macam penyakit dan infeksi akibat daya tahan tubuh yang melemah (Rahayu dkk., 2023).

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Isroani dkk., 2023). Perubahan ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang kuat dan tidak terduga, misalnya remaja terkadang merasakan bahagia, mudah marah, cemas, hingga depresi. Ketidakstabilan emosi inilah yang membuat remaja rentan terhadap stres (Aryani, 2016). Stres ini dapat diakibatkan oleh tuntutan akademik yang dapat disebut dengan stres akademik (Hastuti dkk., 2020).

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik maupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat waktu, dan suasana kelas yang tidak kondusif (Tasalim dan Cahyani, 2021). *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2017) melaporkan bahwa pelajar berusia 15 – 17 tahun diseluruh dunia 66% mengalami stres akibat nilai yang buruk dan 59% mengalami kekhawatiran menjalani ujian di sekolah (Khalda, 2022). Stres yang dialami siswa dapat menimbulkan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan pada perilaku makan (Aryani, 2016). Perilaku makan adalah penggambaran perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makan yang dapat menyebabkan perubahan status gizi (Sudargo dkk., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat perhitungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X menghasilkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi pada Tabel 2. Hasil uji korelasi tersebut menghasilkan nilai signifikansi $0,037$ ($p < 0,05$). Maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi (Adinata dkk, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 2 Surabaya menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres akademik sedang memiliki status gizi lebih (13%) dan obesitas (13%). Sedangkan, responden dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki status gizi lebih (29,2%) dan obesitas (8,3%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres akademik dapat memengaruhi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

status gizi remaja, khususnya terkait dengan risiko *overweight* (Tetasa dkk, 2025). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja kelas 12 SMKN 2 Tuban perhitungan hasil uji pada penelitian ini didapatkan hasil *p* value = 0,375 menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan status gizi siswa kelas 12 SMKN 2 Tuban (Dirniyatika dan Indrawati, 2024).

Pemilihan makan disebabkan beberapa faktor, termasuk tempat tinggal, baik di daerah kabupaten maupun kota, yang berbeda dalam hal kepadatan penduduk, sistem administrasi, kondisi ekonomi, infrastruktur, dan akses ke fasilitas umum, termasuk akses ke pilihan makanan tertentu. Selain itu, pemilihan makan juga ditentukan oleh tiga faktor utama, yaitu individu itu sendiri, lingkungan, dan juga situasi yang ada pada saat itu. Secara alami, lingkungan yang penuh tekanan dapat memberikan konteks yang dapat memprediksi hubungan antara stres dengan *emotional eating* (Swamilaksita dan Novianti, 2024). *Emotional eating* adalah kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan diprovokasi oleh suatu keadaan, perasaan, dan ingatan. Artinya, makan menjadi kompensasi dari stres yang dirasakan (Sudargo, 2018).

Pada kondisi seseorang mengalami stres, respons tubuh terhadap makanan dapat berbeda. Stres akut cenderung menurunkan nafsu makan, sedangkan stres kronis lebih sering meningkatkan nafsu makan. Perbedaan respons ini pada akhirnya dapat menyebabkan perubahan status gizi (Tasalim dan Cahyani, 2021).

Hasil penelitian Mursidah dkk, (2024) yang dilakukan pada remaja di SMAS Muhammadiyah 02 Medan menemukan bahwa remaja dengan status gizi *overweight-obesitas* cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Sebaliknya, remaja dengan status gizi normal lebih sering memiliki tingkat *emotional eating* yang rendah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi pada remaja dengan *p-value* = <0.001.

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja SMAN 5 Surabaya perhitungan berdasarkan analisis korelasi *Pearson*, diperoleh nilai *p* sebesar 0,010, yang menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi (IMT/U). Artinya, semakin tinggi skor makan emosional, semakin tinggi pula kecenderungan prevalensi status gizi berlebih, termasuk kelebihan berat badan dan obesitas (Rahmawati et al, 2025).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian lain yang dilakukan pada remaja putri SMAN 26 Jakarta bahwa sebagian besar subjek mengalami *emotional eating* sedang dengan status gizi normal, yaitu sebesar 72,7%. Hasil analisis menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,667$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta (Permana dkk, 2024).

Berdasarkan paparan di atas, prevalensi status gizi di Kabupaten Rokan Hulu masih tidak jauh beda dari rata-rata Provinsi Riau. Status gizi obesitas pada Kabupaten Rokan Hulu melebihi rata-rata Provinsi Riau sementara prevalensi status gizi sangat kurus, kurus, dan gemuk tidak jauh beda dari rata-rata Provinsi Riau namun tidak jauh perbedaannya. SMA Muhammadiyah Rambah juga belum ada pemberian materi khusus tentang gizi dan belum didukung dengan literatur yang menjelaskan tentang gizi di sekitar lingkungan sekolah seperti flyer atau banner tentang gizi. Berdasarkan hal tersebut mengingat SMA Muhammadiyah Rambah terletak di ibu kota Kabupaten Rokan Hulu yaitu di Pasir Pengaraian dan SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru terletak di ibu kota Provinsi. Maka penelitian ini memilih SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebagai lokasi penelitian. Pemilihan kedua sekolah ini diharapkan dapat menggambarkan perbedaan stres akademik, *emotional eating* dan status gizi pada kedua sekolah yang berada di lokasi yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru”

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi tentang hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

1.4. Hipotesis

1.4.1. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pada stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

1.4.2. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

HA¹ : Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan status gizi.

H0¹ : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan status gizi.

HA² : Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi.

H0² : Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stress Akademik

Stres pada siswa terdiri atas faktor akademik dan non-akademik. Stres akademik merupakan tekanan sehari-hari yang dialami oleh siswa yang menyebabkan kesehatan mental dalam aspek fisik dan psikis siswa. Stres akademik merupakan reaksi fisik dan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan belajar yang banyak dan menantang dalam dunia belajar yang kompetitif. Stres akademik ini ditandai dengan menurunnya kepercayaan diri, konsentrasi, kondisi mental setiap siswa. Stres akademik merupakan keadaan tertekan di kelas yang berkaitan dengan relasi dengan orang tua, guru dan teman yang buruk serta ujian yang sulit. Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik dan menghasilkan respons fisik, perilaku, kognitif dan emosional yang. Stres akademik mampu menurunkan prestasi akademik. Stres akademik yang kronis bisa menyebabkan permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri (Hidajat dan Putri, 2024).

Menurut Khaira (2023) faktor penyebab stres yang sering dialami oleh siswa ada delapan kategori, yaitu:

1. Stres yang dialami siswa sering kali muncul selama proses pendaftaran dan penerimaan, termasuk saat mengikuti prosedur administrasi, memilih atau menambahkan mata pelajaran, serta melakukan validasi terhadap mata pelajaran yang telah dipilih. Proses ini memerlukan ketelitian dan bisa menimbulkan tekanan karena berpengaruh langsung pada kegiatan belajar siswa.
2. Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran muncul saat siswa harus mempersiapkan diri menghadapi ujian tertulis, lisan, dan praktik, serta saat berpartisipasi dan memahami diskusi kelas. Tuntutan ini dapat membuat siswa merasa terbebani, terutama jika mereka belum menguasai materi. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini bisa memengaruhi konsentrasi dan semangat belajar.
3. Stres yang berkaitan dengan guru muncul ketika mahasiswa harus menghadapi pengajar yang perfeksionis, memiliki metode mengajar yang sulit dipahami, atau bersikap tidak adil dalam perlakuan maupun penilaian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain itu, stres juga dapat timbul akibat kesulitan menyesuaikan diri dengan gaya komunikasi guru atau adanya konflik pribadi yang mengganggu proses pembelajaran.

4. Stres yang berkaitan dengan teman sekelas dapat muncul akibat hubungan sosial yang kurang baik, seperti sering terlibat perdebatan, merasa tidak cocok atau tidak menyukai kepribadian teman sekelas, adanya persaingan akademik yang menimbulkan tekanan, serta gangguan dari teman yang suka bercanda berlebihan atau mengganggu konsentrasi. Selain itu, tingkah laku teman sekelas yang kurang sopan atau tidak menghargai orang lain juga dapat menambah beban mental selama proses pembelajaran.
5. Stres yang berkaitan dengan jadwal sekolah yaitu kehadiran mengikuti pelajaran, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.
6. Stres yang berkaitan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, ventilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat yang terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.
7. Stres yang berkaitan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
8. Stres yang berkaitan dengan harapan muncul saat siswa merasa tertekan oleh ekspektasi terhadap masa depan, baik dari orang tua, kerabat, guru, maupun dari dirinya sendiri. Tekanan ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama jika siswa merasa sulit untuk memenuhi harapan tersebut. Jika dibiarkan, stres ini bisa mengganggu fokus dan kesejahteraan emosional.

Terdapat 4 gejala stres akademik yakni (1) gejala pikiran, berupa kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, sulit konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak hal, (2) gejala perilaku, yakni perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak/kurang tidur, sering menangis, dan nafsu makan meningkat/berkurang, (3) gejala fisik, berupa mulut kering, telapak tangan berkeringat, mudah lelah, mudah sakit, tremor, mual, dan gangguan pencernaan,

dan (4) gejala perasaan, berupa individu mengalami kegelisahan, mudah marah, murung, dan takut (Safira dkk., 2021).

2.2. *Emotional Eating*

Emotional eating secara sederhana adalah suatu tindakan makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti cemas, sedih, atau marah, dan bukan oleh rasa lapar fisiologis (Prasetya dan Hidayati, 2024). *Emotional eating* merupakan salah satu cara pengalihan rasa ketidaknyamanan secara emosional dengan mencari kesenangan sesaat melalui makanan sehingga perasaan tersebut berkurang (Permana dkk., 2024). Namun menurut Rohmah (2022) menyatakan bahwa *emotional eating* dilakukan bukan karena lapar tapi dengan tujuan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman dan memperbaiki mood yang buruk yang terjadi akibat emosi negatif.

Emotional eating merupakan pola makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang. Pada saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak (Jayadi dkk., 2024). Jika perilaku *emotional eating* ini terus terjadi, pada akhirnya akan menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (Nadhilah dan Rini, 2023).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *emotional eating* antara lain tekanan akademik, konflik interpersonal, serta depresi dan kecemasan. Tekanan akademik terjadi ketika mahasiswa merasakan beban fisik, mental, dan emosional akibat ketidaksesuaian antara lingkungan dan tuntutan akademik yang mereka hadapi. Salah satu cara mahasiswa dalam menghadapinya adalah dengan melakukan *emotional eating*. Perilaku ini yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negatif pada proses belajar mahasiswa. Konsumsi makanan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, energi, dan kualitas tidur, yang semuanya merupakan faktor penting untuk keberhasilan akademik. Selain itu, *emotional eating* juga dapat memperburuk kondisi mental, sehingga menghambat kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menghadapi tantangan akademik (Puspita dan Rakhma, 2024).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.3. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolism tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Harjatmo dkk., 2017), Klasifikasi status gizi digolongkan menjadi empat kategori yaitu: *underweight*, normal, *overweight*, obesitas (SKI, 2023). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung meliputi konsumsi makanan dan tingkat kesehatan atau penyakit infeksi dan faktor tidak langsung seperti pendidikan, pengetahuan, ketersediaan pangan dan lain-lain (Halawa dkk., 2022).

Menilai status gizi dapat dilakukan melalui beberapa metode pengukuran, tergantung pada jenis kekurangan gizi. Hasil penilaian status gizi dapat menggambarkan berbagai tingkat kekurangan gizi, misalnya status gizi yang berhubungan dengan tingkat kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Penilaian status gizi dikelompokkan menjadi lima metode, yaitu antropometri, laboratorium, klinis, survei, konsumsi pangan, dan faktor ekologi (Harjatmo dkk., 2017). Pengukuran yang sering dilakukan untuk menentukan status gizi remaja adalah antropometri. Beberapa parameter yang dapat diukur saat antropometri untuk menentukan status gizi antara lain Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), LILA, dan Lingkar Pinggang (Rahayu dkk., 2023)

Kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber : Kemenkes RI, (2020)

2.4. Remaja

Remaja adalah suatu tingkat umur dimana anak-anak tidak lagi anak, akan tetapi belum dapat dipandang dewasa. Jadi remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa (Arifin dkk., 2022).

Masa remaja merupakan fase perkembangan manusia yang krusial dan penuh kompleksitas, dimulai sekitar usia 10 tahun hingga mencapai 18 tahun di mana individu mengalami perubahan fisik maupun kognitif yang signifikan (Sinurat dkk, 2025). Menurut Permanasari (2022) pada fase ini, remaja mengalami:

1. **Perubahan Fisik** : Masa remaja dimulai dengan pubertas, yang dipicu oleh perubahan hormon yang mempengaruhi mood dan perilaku remaja. Pubertas biasanya berlangsung sekitar 4 tahun, dengan perempuan umumnya memulai pubertas lebih awal dibandingkan laki-laki, dan berakhir ketika individu mampu berkembang secara reproduksi. Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas mencakup perkembangan karakteristik seksual utama, seperti pembesaran dan pematangan organ reproduksi, serta kemunculan karakteristik seksual sekunder, seperti tumbuhnya rambut halus. Selama perubahan fisik ini, remaja, terutama perempuan, menjadi lebih sensitif terhadap penampilan fisik mereka.
2. **Perubahan Kognitif** : Remaja mengalami perubahan kognitif yang signifikan. Otak mereka masih dalam tahap perkembangan, sehingga belum sepenuhnya matang. Salah satu perbedaan yang mencolok adalah pada bagian otak yang digunakan untuk memproses informasi; remaja cenderung mengandalkan amygdala, sementara orang dewasa menggunakan frontal lobe. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa remaja seringkali membuat keputusan yang kurang akurat dan rasional. Selain itu, sistem frontal-cortical yang berhubungan dengan motivasi, impulsivitas, dan kecenderungan adiksi pada remaja juga belum berkembang sepenuhnya. Faktor ini menyebabkan mereka lebih cenderung mengambil risiko yang lebih tinggi. Karena perkembangan kognitif yang belum matang, remaja memiliki potensi lebih besar untuk terjerumus dalam kecanduan alkohol, narkoba, dan masalah lainnya.

Secara keseluruhan, remaja adalah fase penting dalam kehidupan yang membentuk kepribadian dan perilaku individu di masa dewasa.

2.5. Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi

Stres akademik pada siswa dapat memengaruhi status gizi mereka melalui perubahan perilaku makan dan pola konsumsi makanan. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan status gizi remaja.

Sebuah studi yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep menemukan bahwa sebagian besar siswa dengan status gizi *overweight* mengalami tingkat stres akademik sedang (64%), sedangkan siswa dengan status gizi normal sebagian besar mengalami tingkat stres akademik rendah (52%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan status gizi, dengan nilai $p = 0,009$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres akademik dapat memengaruhi status gizi remaja, khususnya terkait dengan risiko *overweight* (Khoiroh dkk., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 23 Makassar menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemantauan stres untuk menjaga status gizi yang optimal pada remaja (Sahlaz, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat perhitungan korelasi antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X menghasilkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi pada Tabel 2. Hasil uji korelasi tersebut menghasilkan nilai signifikansi $0,037$ ($p < 0,05$). Maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi (Adinata dkk, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 2 Surabaya menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres akademik sedang memiliki status gizi lebih (13%) dan obesitas (13%). Sedangkan, responden dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki status gizi lebih (29,2%) dan obesitas (8,3%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres akademik dapat memengaruhi status gizi remaja, khususnya terkait dengan risiko *overweight* (Tetasa dkk, 2025).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian lain yang dilakukan pada remaja kelas 12 SMKN 2 Tuban perhitungan hasil uji korelasi pada penelitian ini didapatkan hasil p value = 0,375 menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan status gizi siswa kelas 12 SMKN 2 Tuban (Dirniyatika dan Indrawati, 2024).

2.6. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Emotional eating didefinisikan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres tanpa adanya isyarat rasa lapar yang dialami. Seseorang yang mengalami *emotional eating* akan mengonsumsi makanan ringan, manis, berlemak, dan asin dengan porsi yang lebih besar (Mursidah, 2023). Beberapa penelitian terbaru menunjukkan hubungan signifikan antara *emotional eating* dan status gizi pada remaja.

Sebuah studi yang dilakukan pada remaja di SMAS Muhammadiyah 02 Medan menemukan bahwa remaja dengan status gizi *overweight-obesitas* cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Sebaliknya, remaja dengan status gizi normal lebih sering memiliki tingkat *emotional eating* yang rendah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi pada remaja dengan p -value = <0.001 (Mursidah dkk, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja SMAN 5 Surabaya perhitungan berdasarkan analisis korelasi *Pearson*, diperoleh nilai p sebesar 0,010, yang menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dan status gizi (IMT/U). Artinya, semakin tinggi skor makan emosional, semakin tinggi pula kecenderungan prevalensi status gizi berlebih, termasuk kelebihan berat badan dan obesitas (Rahmawati dkk, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Kandangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi remaja dengan nilai p -value 0,039 (Fathimatuzzahra dkk., 2024).

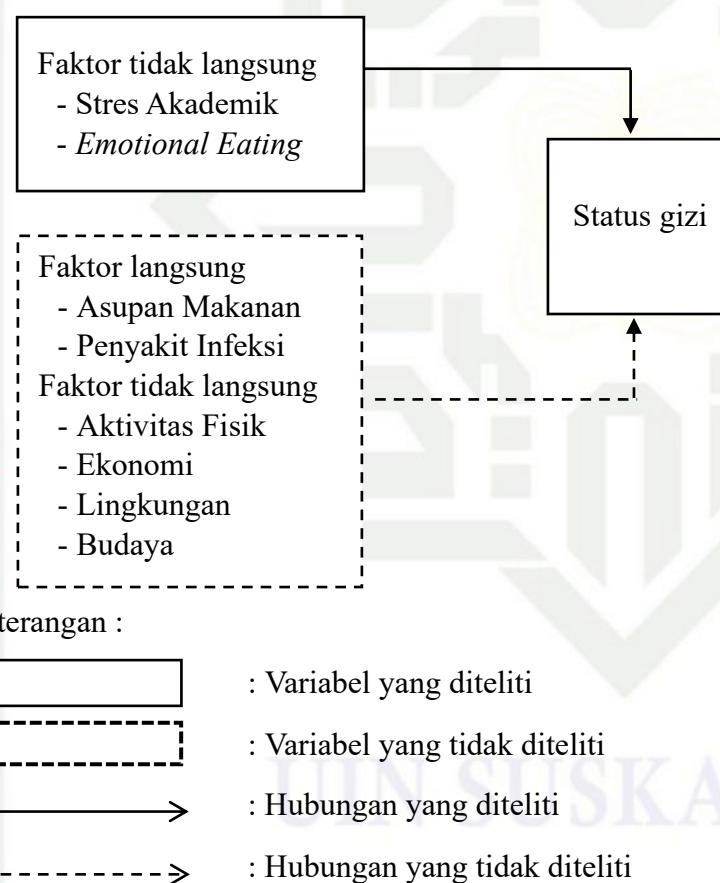
Penelitian lain yang dilakukan pada remaja putri SMAN 26 Jakarta bahwa sebagian besar subjek mengalami *emotional eating* sedang dengan status gizi normal, yaitu sebesar 72,7%. Hasil analisis menunjukkan bahwa p -value = 0,667 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta (Permana dkk, 2024).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.7. Kerangka Berfikir

Masa remaja adalah fase transisi menuju dewasa yang ditandai perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang membuat remaja lebih rentan mengalami stres, termasuk stres akademik. Stres dapat memengaruhi perilaku makan, baik dari segi frekuensi, pola, maupun jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga berdampak pada status gizi. Lingkungan yang penuh tekanan juga dapat memicu emotional eating, yaitu makan karena dorongan emosi, bukan rasa lapar fisiologis. Respons tubuh terhadap stres berbeda pada tiap individu; stres akut dapat menurunkan nafsu makan, sedangkan stres kronis cenderung meningkatkan asupan makanan dan berpotensi menyebabkan perubahan status gizi. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan pengendalian pola makan menjadi penting untuk menjaga keseimbangan gizi pada remaja. Kerangka berfikir dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Kerangka Berfikir

III. METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025 di SMA Muhammadiyah Rambah yang terletak di Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau dan SMA Muhammadiyah 1 yang terletak di Kelurahan Kampung Melayu, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pemilihan tempat dilakukan dengan alasan pertimbangan karena belum pernah dilaksanakan penelitian yang sama dengan peneliti dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi yang dimiliki oleh siswa serta merupakan sekolah yang terletak di tengah ibu kota Kabupaten Rokan Hulu dan pemilihan sekolah kedua yaitu SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru sebagai perbandingan antara sekolah yang berada di ibu kota Kabupaten dan sekolah yang berada di ibu kota Provinsi Riau serta belum pernah dilaksanakan penelitian yang sama.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Skor
Stres Akademik	Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesaiya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Tasalim dan Cahyani, 2021).	Kuesioner	Ordinal	1. Stres rendah : skor 0-37, 2. Stres sedang : skor 38-59 3. Stress tinggi : skor 60-80. (Sihotang, 2021)

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Skor
Emotional Eating	<i>Emotional eating</i> adalah suatu perilaku dimana seseorang tidak dapat mengontrol, termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang (Swamilaksita dan Novianti, 2024).	Kuesioner	Ordinal	1. Normal : 0-23 2. Ringan : 24-71 3. Sedang : 72-86 4. Berat : 87-94 5. Sangat berat : 95-120 (Syarofi dan Muniroh, 2020)
Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2004)	Timbangan digital dan microtoise	Ordinal	IMT/U (Z-Score) a. Gizi buruk : $<-3SD$ b. Gizi kurang : $-3 SD \text{ sd } <-2 SD$ c. Normal : $-2 SD \text{ sd } +1 SD$ d. Gizi lebih : $+1 SD \text{ sd } +2 SD$ e. Obesitas : $> +2 SD$ (Kementerian RI, 2020)

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan *observasional* dengan menggunakan rancangan desain *Cross Sectional*. Desain *cross Sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pendekatan yang sifatnya sesaat pada suatu waktu dan tidak diikuti dalam kurun waktu tertentu berikutnya tanpa adanya intervensi atau pemantauan berkelanjutan, sehingga penelitian ini hanya mengumpulkan data variabel stres akademik, *emotional eating*, dan status gizi diambil dalam waktu yang sama.

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhamamdiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 157 siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi. Sampel penelitian ini adalah sebagian siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang diambil dengan metode *Simple Random Sampling* dengan kriteria sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

- a. Siswa-siswi SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru
- b. Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.
- c. Siswa-siswi yang hadir.

Kriteria Eksklusi :

- a. Siswa-siswi yang sakit atau izin saat penelitian.
- b. Siswa-siswi yang tidak mampu berdiri.
- c. Siswa-siswi yang tidak memiliki bentuk kaki O (genu varum)
- d. Siswa-siswi yang tidak memiliki bentuk kaki X (genu valgum)

Pengambilan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus sampel menurut Slovin :

$$n = \frac{N}{N.d^2+1}$$

$$n = \frac{157}{157 \times (0,05)^2+1}$$

$$n = \frac{157}{1,3925}$$

$$n = 112,74 \sim 113 \text{ sampel}$$

Keterangan :

N = Jumlah populasi

n = Besar sampel

d^2 = Presisi/tingkat kepercayaan (5%)

Berdasarkan hasil perhitungan sampel di atas maka jumlah sampel yang akan diambil oleh peneliti yaitu 113 orang, untuk mengantisipasi adanya kemungkinan ekslusi pada subjek sampel terpilih maka dapat dikoreksi terhadap besar sampel dengan penambahan jumlah subjek agar besar sampel dapat terpenuhi. Sampel koreksi dihitung sebagai berikut:

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n' = \frac{113}{1-0,1}$$

$$n' = 125,5 = 126 \text{ sampel}$$

Keterangan :

n' = Koreksi sampel penelitian

n = Sampel penelitian

f = Presentase kemungkinan subjek penelitian yang *drop out* 10%

Berdasarkan hasil perhitungan sampel koreksi didapatkan besar

sampel pada penelitian ini adalah 126 sampel.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dianalisis dan diproses dengan mudah dan efisien. Alat ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang diperlukan secara sistematis, yang kemudian dapat diolah untuk menghasilkan temuan yang valid. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

- 1) Kuesioner adaptasi *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA)
Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Sun *et al* (2011). Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) diterjemahkan oleh Sihotang (2021) dan telah diuji validitas dengan hasil Cronbach's Alpha ($\alpha = 0,716$) (Sihotang, 2021).
- 2) Kuesioner *Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES)
Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES) dikembangkan oleh Ozier *et al.* (2007) dan telah melalui proses alih bahasa serta pengujian validitas dan reliabilitas oleh Syarofi dan Muniroh (2020), dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,949 (Syarofi dan Muniroh, 2020).
- 3) Timbangan digital GEA dengan ketelitian 0,1 kg digunakan untuk mengukur berat badan responden.
- 4) Microtoise GEA dengan ketelitian 0,1 cm yang digunakan untuk mengukur tinggi badan responden.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.5. Analisis Data

Data primer dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai karakteristik responden seperti tanggal lahir, usia, jenis kelamin, tingkat stres akademik, *emotional eating*, serta status gizi yang diukur melalui berat dan tinggi badan siswa. Seluruh data tersebut diperoleh secara langsung dari responden. Sementara itu, data sekunder dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai jumlah siswa di SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Jenis dan cara pengumpulan data dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Variabel	Jenis Data	Pengumpulan Data
Jumlah Siswa	Sekunder	Data dari bagian kesiswaan
Karakteristik Responden	Primer	Kuesioner
Stres Akademik	Primer	Kuesioner
<i>Emotional Eating</i>	Primer	Kuesioner
Status Gizi	Primer	Pengukuran tinggi badan dan berat badan

Berdasarkan Tabel 3.2. menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan *emotional eating* didapatkan dengan menggunakan kuesioner. Variabel status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan digital. Penentuan status gizi responden menggunakan indikator IMT/U. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan oleh 5 enumerator.

Proses pengumpulan data selama penelitian, yaitu: 1). Peneliti utama menemui wali kelas untuk mengisi informed consent, 2). Peneliti utama memasuki ruang kelas secara bertahap, 3). Peneliti utama menjelaskan tujuan dari penelitian, manfaat yang diperoleh, serta pengisian biodata dan kuesioner oleh masing-masing responden yang telah terpilih menjadi responden, 4). Peneliti dan enumerator membagikan biodata dan kuesioner kepada seluruh responden yang terpilih, 5). Kemudian enumerator melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan bagi yang telah selesai mengisi kuesioner, 6). Responden mengumpulkan lembaran kuesioner yang telah diisi kepada enumerator.

Proses pengolahan data ini menggunakan sistem komputerisasi. Data yang telah diperoleh akan diolah dan dianalisis sehingga mendapat hasil yang valid. Pengolahan data terdiri atas beberapa tahapan meliputi penyuntingan data (*editing*), pengkodean (*koding*), memasukan kedalam tabel (*tabulasi*), dan analisis data.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Analisis data menggunakan *software Microsoft excel 2010 for windows*, dan *statistic program for social science (SPSS) for windows* versi 25.0.

Data stres akademik responden diperoleh dari hasil pengisian kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA). Kuesioner ESSA mengindikasikan seberapa besar responden setuju dengan perasaan yang dialami dengan memilih “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “netral”, “setuju”, dan “setuju” setiap pertanyaan. Perhitungan hasil kuesioner dilakukan dengan pemberian skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, skor 3 untuk jawaban netral, skor 4 untuk jawaban setuju, dan skor 5 untuk jawaban sangat setuju. Kemudian skor seluruh item dijumlahkan dan hasil skor yang telah dijumlahkan selanjutnya dikategorikan.

Data *emotional eating* responden juga diperoleh dari hasil pengisian Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES). Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES) mengindikasikan seberapa sering perilaku makan yang dialami responden dengan memilih “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “netral”, “setuju”, dan “setuju” setiap pertanyaan. Kuesioner ini memiliki item positif terdiri atas nomor 1, 6, 7, 9, 11, 12, 19, 20, dan 24 yang menunjukkan kemampuan mengendalikan diri terhadap nafsu makan dan item negatif terdiri atas nomor 2, 3, 4, 5, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, dan 23 yang menggambarkan perilaku *emotional eating* secara langsung. Maka untuk mengetahui tingkat *emotional eating* responden maka skor item positif harus dibalik agar arah penilaian konsisten dimana skor tinggi pada hasil keseluruhan menunjukkan tingkat *emotional eating* yang tinggi. Hasil kuesioner dilakukan dengan pemberian skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, skor 3 untuk jawaban netral, skor 4 untuk jawaban setuju, dan skor 5 untuk jawaban sangat setuju pada item negatif dan skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju, skor 4 untuk jawaban tidak setuju, skor 3 untuk jawaban netral, skor 2 untuk jawaban setuju, dan skor 1 untuk jawaban sangat setuju pada item positif. Kemudian skor seluruh item dijumlahkan dan dikategorikan.

Data status gizi responden diperoleh dari pengukuran antropometri berat badan yang diukur dengan timbangan digital GEA dan tinggi badan dengan *microtoise* GEA. Hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan dilakukan

perhitungan berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan *WHO AnthroPlus* untuk memperoleh status gizi.

3.5.1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan data pada setiap variabel yang ada dalam penelitian ini. Proses ini dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi responden dalam bentuk tabel, yang kemudian digunakan untuk menjelaskan setiap variabel yang diteliti dengan persentase. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menguraikan karakteristik setiap variabel, seperti karakteristik responden, stres akademik responden, *emotional eating* responden, dan status gizi pada setiap responden, sehingga memberikan gambaran awal yang lebih terstruktur dan informatif.

3.5.2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji *Pearson Correlation*, dan perbandingan dua kelompok data dilakukan dengan uji *Independent T-Test*. Namun, apabila data berdistribusi tidak normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* untuk hubungan antar variabel, serta uji *Mann-Whitney* untuk perbandingan dua kelompok data.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan stres akademik, *emotional eating*, dan status gizi antar sekolah, yang dianalisis menggunakan uji *Independent T-Test*. Pada uji ini, apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, maka dinyatakan terdapat perbedaan antar sekolah. Selain itu, analisis bivariat juga digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (stres akademik dan *emotional eating*) dengan variabel dependen (status gizi siswa), yang dianalisis menggunakan uji *Pearson Correlation*. Apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres akademik antara siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,077$), tidak terdapat perbedaan signifikan pada *emotional eating* antara siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,597$) dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada status gizi SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,062$).

Hasil uji korelasi *Pearson* juga menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara stres akademik dan status gizi, baik pada SMA Muhammadiyah Rambah ($p = 0,162$) maupun SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,193$). Pada *emotional eating* tidak berhubungan signifikan dengan status gizi, baik di SMA Muhammadiyah Rambah ($p = 0,114$) maupun SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ($p = 0,147$). Dengan demikian, tidak terdapat hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru .

5.2. Saran

Setiap siswa berpotensi mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tekanan, harapan, dan beban dalam lingkungan akademik. Maka disarankan agar siswa lebih mengenali sumber stres akademik yang dihadapi dan mengembangkan strategi untuk mengelola stres. Penting juga bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran tentang pola makan yang sehat terutama dalam situasi stres akademik serta menemukan strategi untuk mencegah *emotional eating* yang berlebihan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain seperti asupan zat gizi, pola makan, aktivitas fisik yang dapat memengaruhi status gizi remaja sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berperan dalam status gizi siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, A.R., Septiamingtyas., dan D.K. Aini. 2025. Stres Akademik Sebagai Pemicu Emotional Eating Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*. 8(1): 43-55.
- Adinata, I. H., I. S. Aisyah., dan T. F. A. G. Atmadja. 2024. Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat. *Nutrition Scientific Journal*. 3(1) : 19-28.
- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Andini, C. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Kota Bekasi. *Skripsi*. Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga. Bekasi.
- Andriani, F.W., dan V. Indrawati. 2021. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Unesa*. 1(1): 14-22.
- Arifin, Z., M. H. Mansyur., J. Abidin., dan U. Mukhtar. 2022. Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi Moestopo*. 5(2) : 188-194.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika. Sulawesi Tengah. 206 hal.
- Diény, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu. 150 hal.
- Dirniyatika, A., dan V. Indrawati. 2024. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Tingkat Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa. *Journal Health and Nutritions*. 10(1) : 17-23.
- Februhartanty, J., E. Ermayani., P. H. Rachman., H. Dianawati., dan H. Harsian. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta. 166 hal.
- Halawa, D. A. P. T., T. Sudargo., dan T. Siswati. 2022. Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal Of Nutrition College*. 11(2): 135-142.
- Harjatmo, T. P., H. M. Par'i., dan S. Wiyono. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta Selatan. 315 hal.
- Hastuti, R., N. Soetikno., dan P. H. Heng. 2020. *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Penerbit Andi. Yogyakarta. 276 hal.
- Hidayat, H.G., R.D. Putri. 2024. *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. PT Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 280 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Isroani, F., S. Mahmud., A. Qurtubi., P.H. Pebriana., A.R. Karim., Y. Yuswansyah., R. Yetti., A.M.F Kessi., dan Aminah. 2023. *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media. Sumatera Barat. 210 hal.
- Izzani, T.A., S. Octaria., dan Linda. 2024. Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*. 3(2): 259-273. <https://doi.org/10.56910/jispendifora.v3i2.1578>
- Jayadi, A., F. Jamila., Z. Atika., dan S. Wahyuni. 2024. Hubungan Stres, Kualitas Tidur dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*. 6(2): 14024-14034.
- Kamilah, L., dan H. Riyadi. 2024. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dietetik*. 3(3): 156-163.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta. 569 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 964 hal.
- Khaira, W. 2023. Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Jurnal Fitrah*. 5(1): 123-135.
- Khalda, A. 2022. Pengaruh Keterlibatan Orang Tua Dan Grit Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Bandung. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Khomsan, A., H. Riyadi., D. Firdaus., dan C.R. Ashari. 2023. *Konsumsi Pangan & Status Gizi Balita*. Penerbit IPB Press. Bogor. 226 hal.
- Mardiyah, S., K. Wandini., dan P. Dwiyana. 2024. The relationship between stress, emotional eating, and nutritional status in adolescents. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 12(4): 252-261. [https://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-261](https://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-261)
- Mursidah, I.S. 2023. Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Smas Muhammadiyah 02 Medan. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Medan.
- Mursidah, I. S., F.N.M. Siregar., A.E. Damayanti., dan N.S. Nuralita. 2024. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*. 5(2): 2722-0877.
- Nadhilah, N., dan Q.K. Rini. 2023. Pengaruh Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*. 8(4): 4021-4028.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2. 2020. *Standar Antropometri Anak*. Kemenkes Republik Indonesia.

- Permana, J.C., D.H. Maskar., dan K. Anwar. 2024. Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Gizi Dietetik*. 3(1): 1-7. <https://doi.org/10.25182/jgdd.2024.3.1.1-7>
- Permanasari, K. 2022. Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecenderungan Eating Disorder Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya.
- Piloto, T.C.P., dan F. Nugraheni. 2025. Hubungan Stres Dengan Emotional Eating Pada Remaja. *Journal Health and Nutritions*. 11(1): 69-79.
- Prasetya, G., dan I. Hidayati. 2024. Pengaruh Stress Akademik Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*. 4(6): 1728-1737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4468>
- Puspita, A. D., dan L.R. Rakhma. 2024. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 8(1): 258-265.
- Radzi, K.N.M., M.A. Ibrahim., N. Saad., M.N.M Nazori., dan A.S. Shamsuddin. 2022. Academic Stress And Emotional Eating Behaviour Among Iium Students. *International Journal of Allied Health Sciences*. 6(3) : 2693-2701.
- Rahayu, A., F. Yulidasari., A. O. Putri., dan L. Anggraini. 2018. *Study Guide – Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Penerbit CV Mine. Yogyakarta. 129 hal.
- Rahayu, H. K., N. A. Hindarta., D. P. Wijaya., H. Cahyaningrum., M. E. T. Kurniawan., Salsabila., dan T. A. Faiza. 2023. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher. Jawa Tengah. 78 hal.
- Rahmawati, A. F., S. Y. Arini., D. R. Atmaka., A.R. Kusuma., S. A. Putri., M. A. W. Vidianinggar., N. M. Nor., dan N. S. M. Shahid. 2025. Correlation Of Emotional Eating And Nutritional Status Among Adolescents In Surabaya. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 20(20) : 185-190.
- Ramadhani, N., dan T. Mahmudiono. 2021. Academic Stress Is Associate With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 16(1) : 38-47. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1.38-47>
- Rohmah, N. 2022. Stres Dan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Nutrition Research and Development Journal*. 2(1): 10-18.
- Rohmatillah, W., dan KN. Kholifah. 2021. Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 8(1): 38-52.
- Safira, L., dan M. T. S Hartati. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8(1): 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>

- Sihotang, A. I. 2021. Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Sinurat, N., M.B. Zainuddin., D.L. Samosir., M.A. Ginting., dan A. Syahputra. 2025. Studi Karakteristik, Pertumbuhan, Dan Perkembangan Remaja Usia 10–18 Tahun Dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humaniora*. 9(1): 50-60.
- Sudargo, T., H. Freitag., F. rosiyani., dan N.A Kusmayanti. 2018. *Pola Makan dan Obesitas*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta. 198 hal.
- Sudargo, T., R. Wahyuningtyas., A. A. Prameswari., B. Aulia., T. Aristasari., dan S. R. Putri. 2022. *Budaya Makan dalam Perspektif Kesehatan*. Gadjah Mada University Press. Sleman. 170 hal.
- Sulaimam, H., S. Purnama., A. Holilulloh., L. Hidayati., dan N.H. Saleh. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 285 hal.
- Susyanto, B. E., dan W. Fadhilah. 2023. *Edukasi Gizi Remaja*. Deepublish. Yogyakarta. 14 hal.
- Swamilaksita, P. D., dan Novianti, A. 2024. *Psikologi Gizi & Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Depok. 208 hal.
- Syafiqah, T.S., E.S. Ariestiningsih., dan D. Novri. 2024. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Journal*. 5(2): 75-88.
- Syahrainy., T.M. Khasana., dan Septriana. 2023. Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition*. 2(2): 56-65.
- Syarofi, Z. N., dan L. Muniroh. 2020. Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi?. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. 15(1): 38-44.
- Tasalim, R., dan A. R. Cahyani. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia. 147 hal.
- Taufik. 2021. Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupaten Baru. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*. 4(2): 113-122.
- Tetasa, S., L. Muniroh., dan F. I. Puspita. 2025. Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kecenderungan Sindrom Makan Malam dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 25(1): 309-315. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v25i1.5286>
- Tittandi, N.A. 2022. Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Emotional Eating. *Jurnal Psikologi Udayana*. 9(1): 33-39. DOI: 10.24843/JPU/2022.v09.i01.p04
- WHO (World Health Organization). 2025. *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Diakses Mei 2025.

Wibowo, S.A.P. 2021. Gambaran Tingkat Stres Remaja Smp Pada Kondisi Pandemi Covid-19 Di Smp Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten Jepara. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Jawa Tengah.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 1 Permohonan kesediaan responden**LEMBAR PERMOHONAN KESEDIAAN RESPONDEN**

Kepada Yth,
Calon responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Silfy Andani

NIM : 12180320036

Prodi/Fakultas : Gizi/pertanian dan Peternakan

No.Hp : 081267963401

Alamat : Jl. Elang Sakti

Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru”**. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden. Kerahasiaan data akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Responden berhak menolak atau mengundurkan diri jika tidak bersedia.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas kesediaannya saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, Agustus 2025
Peneliti,

(Silfy Andani)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2 *Informed Consent***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Wali Murid/Wali kelas :

Alamat :

Dengan ini kami memberikan izin kepada siswa kami untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian dari :

Nama : Silfy Andani

Nim : 12180320036

Program Studi : Gizi

Judul : Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* Terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah Dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh kesadaran dan tanpa keterpaksaan dari pihak manapun.

....., Agustus 2025

Wali murid/Wali kelas

(.....)

Lampiran 3 Biodata Responden

BIODATA RESPONDEN

1. Hari/Tanggal Penelitian :
2. Nama :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
5. Usia :
6. Tanggal Lahir :
7. No. HP :
8. Berat Badan :kg
9. Tinggi Badan :cm
10. IMT/U (z-score) :(diisi oleh peneliti)
11. Status Gizi :(diisi oleh peneliti)
12. Nama Enumerator :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4 Kuesioner Stres Akademik

Pada bagian ini, responden diharapkan dapat mengisi skala berdasarkan apa yang dirasakan terkait stres akademik dalam sebulan terakhir. Pilihan jawaban terdiri atas sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai.

KUESIONER EDUCATIONAL STRESS SCALE FOR ADOLESCENT (ESSA)

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

*Keterangan

1 : Sangat tidak sesuai

2 : Tidak sesuai

3 : Netral

4 : Sesuai

5 : Sangat sesuai

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2.	Saya mudah lelah bila mengerjakan tugas-tugas sekolah					
3.	Saya merasa pekerjaan rumah (PR) yang diberikan sangat banyak					
4.	Dengan kondisi belajar saya saat ini membuat saya cemas untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya					
5.	Orang tua saya memaksa saya untuk belajar maksimal					
6.	Saya merasa berat untuk belajar setiap hari					
7.	Saya merasa ada terlalu banyak ujian di sekolah yang harus dijalani					
8.	Prestasi dan nilai akademik adalah segalanya bagi saya					
9.	Saya merasa bersalah kepada orang tua bila mendapat nilai tes/ujian yang rendah					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
10.	Saya merasa bersalah kepada guru bila mendapat nilai tes/ujian yang rendah					
11.	Saya terpaksa belajar lebih keras akibat persaingan yang ketat antara teman sekelas					
12.	Saya kurang percaya diri disebabkan nilai dan prestasi akademis saya					
13.	Saya merasa sangat sulit untuk mengikuti pelajaran di sekolah					
14.	Saya merasa gelisah bila tidak bisa memenuhi target nilai ujian yang saya harapkan					
15.	Saya merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang saya harapkan					
16.	Saya sulit tidur bila mengingat waktu tes/ujian sudah dekat					

Sumber : Sihotang (2021)

Lampiran 5 Kuesioner *Emotional Eating*

Pada bagian ini, responden diharapkan dapat mengisi skala berdasarkan bagaimana perilaku makan ketika mengalami suatu emosi spesifik. Pilihan jawaban terdiri atas sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju.

KUESIONER EATING AND APPRAISAL DUE TO EMOTIONS AND STRESS (EADES)

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

***Keterangan**

1 : Sangat tidak setuju

2 : Tidak setuju

3 : Netral

4 : Setuju

5 : Sangat setuju

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya yakin dapat mengendalikan pola makan saya ketika merasa bahagia					
2.	Saya makan berlebih ketika saya stress					
3.	Saya suka makan berlebih ketika bersama orang lain					
4.	Saya menenangkan diri saya dengan makanan					
5.	Saya makan ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri					
6.	Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kelelahan					
7.	Saya yakin bisa mengatur pola makan saya ketika marah					
8.	Sulit bagi saya untuk berhenti makan meskipun sudah kenyang					
9.	Saya yakin saya mampu mengatur pola makan saya ketika saya sedih					
10.	Saya makan untuk menghindari penyelesaian masalah					
11.	Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
12.	Saya yakin saya bisa mengendalikan pola makan saya ketika saya kesal					
13.	Saya tidak bisa mengendalikan diri saya ketika makan					
14.	Saya makan ketika saya frustasi					
15.	Saya menggunakan makanan untuk mengatasi emosi saya					
16.	Saya makan ketika saya lelah					
17.	Saya makan ketika saya sedang marah					
18.	Saya makan ketika saya sedang sedih					
19.	Saya yakin saya bisa mengatur makan saya ketika saya cemas					
20.	Saya bisa mengendalikan makan saya ketika saya merasa lega					
21.	Saya makan ketika saya sedang cemas					
22.	Saya makan ketika saya merasa lega					
23.	Saya tidak mampu mengatur seberapa banyak saya makan					
24.	Saya yakin dapat mengatur makan saya ketika saya frustasi					

Sumber : Syarofi dan Muniroh (2020)

Lampiran 6 Surat Izin Uji Etik

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
جامعة السلطان سعید الدين
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
PROGRAM STUDI GIZI
Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293
Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id>, E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 75 /F.VIII/PP.00.9/GIZ/08/2025
Perihal : Izin Uji Etik

Pekanbaru, 13 Agustus 2025

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
LPPM UNIVRAB
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

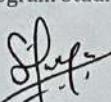
Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Silfy Andani
NIM : 12180320036
Program Studi : Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan
Judul Penelitian : Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ketua Program Studi Gizi


Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 20201 2 2020

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7 Surat Uji Etik

UNIVERSITAS ABDURRAB
KOMITE ETIK PENELITIAN
IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005
Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292
Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: ppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

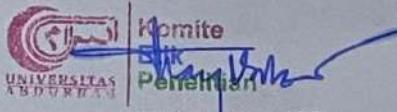
ETHICAL CLEARANCE
NO. 865/KEP-UNIVRAB/VIII/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrah, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul:

Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah Dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Peneliti Utama	Silfy Andani
Anggota	-
Tempat Penelitian	SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 25 Agustus 2025
Ketua,

dr. May Valzon, M.Sc.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8 Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl.H.R.Soebrantas Km.15No.155 Kel.Tuah Madani Kec.Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B-2000/F.VIII/PP.00.9/08/2025
Sifat : Penting
Hal : **Izin Riset**

Pekanbaru, 19 Agustus 2025

Kepada Yth:
Kepala SMA Muhammadiyah
JL. Diponegoro KM.2 Pasir Pengaraian,
Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah,
Kabupaten Rokan Hulu

Assalamu 'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : **Silfy Andani**
NIM : 12180320036
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: *“Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah I Pekanbaru”*.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : W7AOaXif

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://pp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B-1999/F.VIII/PP.00.9/08/2025
Sifat : Penting
Hal : **Izin Riset**

Pekanbaru, 19 Agustus 2025

Kepada Yth:
Kepala SMA Muhammadiyah I
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Kecamatan Sukajadi,
Kota Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Wr. Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : **Silfy Andani**
NIM : 12180320036
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: *"Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah I Pekanbaru".*

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : 04ZoDj9E

Lampiran 9 Surat Balasan Izin Riset



PIMPINAN WILAYAH MUHAMMADIYAH PROVINSI RIAU

MAJELIS DIKDASMIN DAN PNF PIMPINAN WILAYAH MUHAMMADIYAH SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) MUHAMMADIYAH

RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Alamat : Jln. Diponegoro KM. 2 Pasir Pengaraian Kode Pos : 28557

E-Mail : smasmuhammadiyahrambah@gmail.com Telpn : 085363236808

NSS : 30.4.14.06.03.002

NPSN: 10403002

AKREDITASI : A (AMAT BAIK)



SURAT KETERANGAN

Nomor: 030/KET/III.4/AU/F/2025

Sehubungan dengan surat dari Program Studi Serjana Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Nomor: B-2000/F.VIII/PP.00.9/08/2025, Hal : Izin Riset tertanggal 19 Agustus 2025, maka Kepala SMA Muhammadiyah Rambah dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : SILFY ANDANI

NIM : 12180320036

Telah kami setujui untuk melaksanakan Penelitian dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir pada sekolah SMA Muhammadiyah Rambah dengan judul “ **Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Siswa SMA Muhammadiyah Rambah dan SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru** ”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU**
Alamat : Jalan KH. Ahmad Dahlan No. 90 Sukajadi, Tlp. (0761) 20361 Pekanbaru 28124

KETERANGAN RISET
Nomor : 412... /KET/IL.4.AU/A/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah 1 Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: SILFY ANDANI
NIM	: 12180320036
Mahasiswa	: S1
Judul Penelitian	: HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN <i>EMOTIONAL EATING</i> TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH PEKANBARU RAMBAH DAN SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU.

Berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor : B-1999/F.VIII/PP.00.9/08/2025 tanggal 19 Agustus 2025 Perihal : Izin Penelitian, maka yang bersangkutan telah selesai melaksanakan Penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sesuai dengan judul penelitian tersebut.

Demikian keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 12 Jumadil Akhir 1447 H
04 Desember 2025 M

Kepala Sekolah,

Muhammad Nasir, M.Pd

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

Penjelasan peneliti mengenai maksud kedatangan dan menjelaskan alur penelitian serta cara pengisian kuesioner



Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Pengisian Kuesioner Stres Akademik dan *Emotional Eating*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.