



KARYA TULIS AKHIR

HUBUNGAN TINGKAT STRESS KERJA DAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANGGOTA TNI AD

KODIM 0822 BONDOWOSO

Disusun Oleh :

Muhammad Wafiyuddin Al Maulana

202010330311021

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025



KARYA TULIS AKHIR

HUBUNGAN TINGKAT STRESS KERJA DAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANGGOTA TNI AD
KODIM 0822 BONDOWOSO

Disusun Oleh :

Muhammad Wafiyuddin Al Maulana

202010330311021

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025



LEMBAR HASIL PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT STRESS KERJA DAN PERILAKU *EMOTIONAL*

***EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANGGOTA TNI AD**

KODIM 0822 BONDOWOSO

Disusun Oleh :

Muhammad Wafiyuddin Al Maulana

202010330311021

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN HASIL PENELITIAN

Telah disetujui sebagai hasil penelitian untuk memenuhi persyaratan

pendidikan sarjana Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Malang

Tanggal :

Pembimbing

dr. Viva Maiga Mahliafa Noor, MMRS

NIDN. 0707058108

Mengetahui,
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang
Dekan

Dr. dr. Meddy Setiawan, Sp. PD. FINASIM

NIP. 19680521 200501 1 002

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap :Muhammad Wafiyuddin Al maulana
NIM :202010330311021
Jabatan Fungsional : Mahasiswa
Program Studi :Pendidikan kedokteran
Judul Penelitian HUBUNGAN TINGKAT STRESS KERJA DAN PERILAKU
EMOTIONAL EATING DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ANGGOTA TNI AD KODIM 0822 BONDOWOSO

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Malang, 16 Mei 2025
Peneliti
Muhammad Wafiyuddin Al maulana



LEMBAR PENGUJIAN

Karya tulis akhir oleh Muhammad Wafiyuddin Al Maulana ini
telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji
pada tanggal

Tim Penguji

Dr. dr. Thontowi Djauhari Nur Subchi, M.Kes ,Ketua

dr. Viva Maiga Mahliafa Noor, MMRS ,Anggota



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Penelitian ini disusun untuk memahami hubungan antara tingkat stres kerja, perilaku *emotional eating*, dengan kejadian obesitas pada anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD) di Kodim 0822 Bondowoso. Masalah obesitas, yang saat ini telah menjadi isu kesehatan global, tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan beban sistem kesehatan masyarakat. Anggota TNI AD, yang seringkali bekerja di bawah tekanan fisik dan mental yang luar biasa, berisiko lebih tinggi mengalami obesitas, terutama ketika stres yang mereka alami berpengaruh pada pola makan mereka.

Stres kerja yang dialami oleh anggota militer dapat memicu perilaku makan yang berlebihan dan tidak sehat, yang dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres kerja dan perilaku *emotional eating* berkontribusi terhadap kejadian obesitas di kalangan anggota TNI AD, khususnya di Kodim 0822 Bondowoso. Dengan mengetahui hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mencegah obesitas dan meningkatkan kesejahteraan anggota TNI AD melalui manajemen stres yang lebih baik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi dunia akademis, khususnya dalam bidang kedokteran, psikologi, dan kesehatan

masyarakat, serta memberikan manfaat praktis bagi para tenaga medis dan personel militer dalam menangani masalah kesehatan yang terkait dengan obesitas. Melalui penelitian ini, diharapkan juga dapat memberikan wawasan bagi masyarakat luas tentang pentingnya pengelolaan stres untuk mencegah peningkatan berat badan yang tidak sehat.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pengumpulan data dan analisis yang sangat berharga untuk keberhasilan penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Malang, Oktober 2024

Penulis

ABSTRAK

Al Maulana, Muhammad Wafiyuddin. 2024. *Hubungan Stres Kerja dan Perilaku Emotional eating dengan Kejadian Obesitas pada Anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat di Kodim 0822 Bondowoso*. Proposal Penelitian. Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Malang.

Latar Belakang: Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang berisiko meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular. Stres kerja, yang sering dialami oleh anggota militer seperti Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD), merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas. Stres ini dapat mempengaruhi perilaku *emotional eating* (*emotional eating*), yaitu pola makan yang dipengaruhi oleh emosi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko obesitas. Penelitian ini penting untuk memahami hubungan antara ketiga variabel ini di kalangan anggota TNI AD, khususnya di Kodim 0822 Bondowoso, untuk merumuskan strategi pencegahan yang lebih efektif.

Tujuan Penelitian: Menganalisis hubungan antara stres kerja, perilaku *emotional eating*, dan kejadian obesitas pada anggota TNI AD di Kodim 0822 Bondowoso.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari anggota TNI AD di Kodim 0822 Bondowoso yang dipilih melalui *purposive random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk obesitas, serta kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk stres kerja dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) untuk perilaku *emotional eating*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson.

Manfaat Penelitian: Diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas di kalangan anggota TNI AD. Hasilnya dapat digunakan untuk merumuskan strategi intervensi dalam mengelola stres kerja dan *emotional eating* guna mencegah obesitas dan meningkatkan kesejahteraan anggota TNI AD.

Kata Kunci: Stres Kerja, Perilaku Emotional Eating, Obesitas, Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat, Kodim 0822 Bondowoso.

ABSTRACT

Al Maulana, Muhammad Wafiyuddin. 2024. *The Relationship between Work Stress and Emotional eating Behavior with the Incidence of Obesity in Indonesian National Army (TNI AD) Members at Kodim 0822 Bondowoso*. Research Proposal. Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Malang.

Background: Obesity has become a major global health issue, increasing the risk of non-communicable diseases. Work stress is a common contributing factor, especially among military personnel like the Indonesian National Army (TNI AD). Work stress can influence emotional eating, a pattern of eating driven by emotions, which in turn may increase obesity risk. This research is important to understand the relationship between these variables among TNI AD members at Kodim 0822 Bondowoso to develop effective prevention strategies.

Research Objectives: To analyze the relationship between work stress, emotional eating behavior, and the incidence of obesity in TNI AD members at Kodim 0822 Bondowoso.

Research Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of TNI AD members at Kodim 0822 Bondowoso, selected through purposive random sampling. Data were collected using Body Mass Index (BMI) measurements for obesity, the Perceived Stress Scale (PSS) for work stress, and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for emotional eating. Data were analyzed using Pearson correlation tests.

Research Benefits: This research is expected to provide a deeper understanding of the factors contributing to obesity among TNI AD members. The findings can be used to formulate effective intervention strategies for managing work stress and emotional eating to prevent obesity and improve the overall well-being of TNI AD members.

Keywords: Work Stress, Emotional Eating Behavior, Obesity, Indonesian National Army, Kodim 0822 Bondowoso.

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR HASIL PENELITIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PENGUJIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademis	4
1.4.2 Manfaat Klinis	4
1.4.3 Manfaat Praktis	5
1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Stres	6
2.1.1 Definisi Stres	6
2.1.2 Tingkatan Stres	7
2.1.3 Pengukuran Stres dengan <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	8

2.2 Perilaku <i>Emotional eating</i>	9
2.2.1 Definisi Perilaku <i>Emotional eating</i>	9
2.2.2 Perilaku <i>Emotional eating</i> pada Anggota TNI AD	9
2.2.3 Pengukuran Perilaku <i>Emotional eating</i> dengan <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ)	10
2.3 Kenaikan Berat Badan atau Obesitas	11
2.3.1 Definisi Kenaikan Berat Badan atau Obesitas	11
2.3.2 Penentuan Kenaikan Berat Badan atau Obesitas	12
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan dan Obesitas	14
2.3.4 Akibat Kelebihan Berat Badan dan Obesitas	17
2.4 TNI AD	17
2.4.1 Pengertian	17
2.4.2 Peran, Fungsi, dan Tugas Pokok Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat	18
2.5 Hubungan Stres, Perilaku <i>Emotional eating</i> , dan Obesitas	20
2.5.1 Faktor Demografis dalam Hubungan Stres, <i>Emotional eating</i> , dan Obesitas	21
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	24
3.1 Kerangka Konseptual	24
3.1 Hipotesis Penelitian	25
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	26
4.1 Jenis Penelitian	26
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
4.3 Populasi dan Sampel	26
4.3.1 Populasi	26
4.3.2 Sampel	26
4.3.3 Besar Sampel	27
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	27
4.3.5 Karakteristik Sampel Penelitian	27
4.4 Variabel Penelitian	29
4.5 Definisi Operasional Variabel	29
4.5.1 Tabel Definisi Operasional Variabel	29
4.6 Alat dan Bahan Penelitian	31

4.7 Instrumen Penelitian	31
4.8 Alur Penelitian	32
4.9 Analisis Data	32
4.10 Jadwal Penelitian	35
4.10.1 Tabel Jadwal Penelitian	35
BAB 5 HASIL PENELITIAN	37
5.1 Karakteristik Responden	37
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	37
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja	38
5.2 Analisis Univariat	38
5.2.1 Hasil Pengukuran <i>Body Mass Index</i> (BMI)	38
5.2.2 Hasil Pengukuran Tingkat Stres (PSS)	39
5.2.3 Hasil Pengukuran Perilaku <i>Emotional eating</i>	39
5.3 Analisis Bivariat	40
5.3.1 Hubungan Tingkat Stres dengan BMI	40
5.3.2 Hubungan <i>Emotional eating</i> dengan BMI	40
5.3.3 Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional eating</i>	41
5.3.4 Hubungan Tingkat Stres, <i>Emotional eating</i> , dan BMI	42
BAB 6 PEMBAHASAN	44
6.1 Hubungan Antara Stres Kerja dan Obesitas	44
6.2 <i>Emotional eating</i> sebagai Faktor Pemicu Obesitas	45
6.3 Pengaruh Stres dan <i>Emotional Eating</i> Secara Bersama Terhadap Obesitas	46
6.4 Faktor-Faktor Lain yang Berperan dalam Kelebihan Berat Badan	46
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	48
7.1 Kesimpulan	48
7.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.5.1	Tabel Definisi Operasional	46
Tabel 4.10.1	Tabel Jadwal Penelitian	52



DAFTAR GAMBAR

<u>Nomor</u>	<u>Judul Gambar</u>	<u>Halaman</u>
Gambar 3.1	Gambar Kerangka Konseptual	41



DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Keterangan
BMI	<i>Body Mass Index</i>
DEBQ	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
FTO	<i>Fat Mass and Obesity-associated Gene</i>
IMT	<i>Indeks Massa Tubuh</i>
PCOS	<i>Polycystic Ovarium Syndrome</i>
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PTSD	<i>Post Traumatic Stress Disorder</i>
TNIAD	<i>Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Lembar <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 2	Lembar Riwayat Penyakit dan Pengobatan	76
Lampiran 3	Lembar Kuisisioner Tingkat Stres	78
Lampiran 4	Lembar Kuisisioner <i>Emotional eating</i>	80
Lampiran 5	Lembar Kuisisioner Indeks Massa Tubuh	82
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 7	Surat Keterangan Layak Etik	85
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 9	Surat Persetujuan Izin Penelitian	87
Lampiran 10	Hasil Penelitian	88
Lampiran 11	Kartu Konsultasi	90
Lampiran 12	Uji Plagiasi	91



DAFTAR PUSTAKA

- Albuquerque, G., *et al.*, (2021). The impact of genetic and environmental factors on obesity: A systematic review. *Journal of Obesity and Metabolism*, 14(3), 115–130.
- Berry, S., *et al.*, (2021). Physical inactivity and obesity: A global public health crisis. *International Journal of Sports Medicine*, 37(2), 97–110.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). The role of dietary habits in obesity prevalence. *Public Health Nutrition Reports*, 25(6), 789–803.
- Chen, Y., *et al.*, (2022). Cortisol and stress-induced eating behavior: Implications for obesity prevention. *Endocrinology & Metabolism Journal*, 19(1), 56–72.
- Cohen, S., *et al.*, (2022). Chronic stress and its effects on metabolism and cardiovascular health. *Journal of Stress Research*, 18(4), 203–218.
- Cuciureanu, M., *et al.*, (2023). Military stress and obesity risk factors in active personnel. *Military Health Journal*, 29(1), 54–67.
- Dakanalis, A., *et al.*, (2023). *Emotional eating* and BMI correlations among military personnel. *Journal of Behavioral Health Sciences*, 11(5), 345–361.
- Garcia, M., *et al.*, (2025). The role of cortisol in stress-induced weight gain. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 24(2), 150–168.
- Harris, M., *et al.*, (2021). The effects of prolonged stress on weight gain and metabolic disorders. *Journal of Clinical Endocrinology*, 35(3), 250–266.
- Hillesund, E. R., *et al.*, (2023). The relationship between *emotional eating* and stress: A review of current research. *Nutritional Psychology Journal*, 14(1), 112–129.
- Ikhlasiah, R., *et al.*, (2020). Obesity trends and their impact on global public health. *Indonesian Journal of Public Health*, 9(2), 67–79.

- Johnson, K., & Lee, M. (2021). The impact of stress on eating habits and obesity risk. *Psychological Review*, 128(2), 312–327.
- Krause, M. P., *et al.*, (2023). The role of hormonal imbalance in weight gain among military personnel. *Journal of Hormonal Health*, 17(2), 134–148.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). Stress, appraisal, and coping mechanisms. *Psychological Research Journal*, 22(5), 67–82.
- Lee, J., *et al.*, (2021). BMI as an obesity indicator and its relationship with metabolic health. *Journal of Endocrinology and Nutrition*, 40(3), 122–138.
- Lee, W., *et al.*, (2022). The effects of obesity on life expectancy: A longitudinal study. *International Journal of Epidemiology*, 39(2), 189–204.
- Lenhert, S., *et al.*, (2023). The social stigma of obesity and its psychological consequences. *Health and Society Journal*, 16(1), 80–95.
- Martin, R. (2022). The urban environment and its impact on obesity prevalence. *Public Health and Environment Journal*, 28(4), 301–315.
- Nguyen, T., *et al.*, (2023). The interplay of stress, obesity, and metabolic disorders. *Clinical Obesity Research Journal*, 21(6), 501–517.
- Patel, R., & Thomas, C. (2023). Workplace stress and its impact on *emotional eating* behavior. *Occupational Health & Wellbeing Journal*, 12(3), 99–116.
- Rustiawan, H., & Khasanah, N. (2024). *Emotional eating* and weight gain: An Indonesian perspective. *Nutrition and Behavior Science Journal*, 15(2), 155–170.
- Sherwood, N. E., *et al.*, (2021). Obesity prevention strategies and interventions: A systematic review. *Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 21–38.
- Simeon, D. (2023). Social influences on eating behavior and obesity risk. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19(5), 487–505.
- Sofia, P., & Gusti, R. (2020). Psychological factors contributing to obesity prevalence. *Asian Journal of Psychology & Health*, 11(4), 256–272.

- Sotos-Prieto, M., *et al.*, (2022). *Emotional eating* and dietary patterns in stressful environments. *Journal of Nutritional Behavior Studies*, 20(3), 289–305.
- Sumadinata, R. (2022). The role of the Indonesian Army in national security and public health interventions. *Military Science Journal of Indonesia*, 32(2), 45–58.
- Suwarsa, D. (2021). Statistical methods in health research: An introduction. *Biostatistics and Epidemiology Journal*, 14(3), 120–136.
- Webber, M., *et al.*, (2021). PTSD and obesity in military personnel: A comprehensive review. *Journal of Military Medicine*, 18(6), 421–437.
- Widyaningrum, S., & Rahmat, H. (2021). The role of Indonesian military in national defense and disaster response. *Journal of National Security Studies*, 19(4), 77–93.
- World Health Organization (WHO). (2021). Global obesity trends and public health impact. *WHO Reports*, 35(7), 12–28.
- World Health Organization (WHO). (2021). Body mass index and obesity classification. *Global Health and Nutrition Reports*, 40(9), 145–160.
- Wolfe, A., & Gibson, M. (2022). The physiological effects of stress on eating behavior. *Journal of Psychological and Nutritional Science*, 13(2), 78–95.
- Yuliasih, L., *et al.*, (2023). Indonesian obesity prevalence: Risk factors and health implications. *Journal of Public Health Indonesia*, 8(1), 67–80.
- Zainudin, A., *et al.*, (2023). The role of cortisol in stress-related obesity. *Endocrinology Research Journal*, 26(5), 275–290.
- Zhao, Y., *et al.*, (2022). Stress and obesity: A review of physiological mechanisms. *Journal of Metabolic Disorders*, 14(3), 155–170.

Lampiran 12. Uji Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS KEDOKTERAN

kedokteran.umm.ac.id | kedokteran@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berikut ini adalah hasil deteksi plagiasi karya ilmiah (naskah proposal / naskah hasil penelitian / naskah publikasi)*

Nama : M. Wafiyuddin Al-Maulana

Nim : 202010330211021

Judul : Hubungan Tingkat stres kerja dan Perilaku Emotional Eating Dengan kejadian Obesitas Pada Anggota TNI AD Kodim 0822 Bondowoso.

NO	Bagian	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi		
			Tgl	Tgl	Tgl
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	08-07-2021	10%	
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25		16%	
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka Konsep & Metodologi)	35		31%	
4	Bab 5 dan 6 (Hasil dan Pembahasan)	15		17%	
5	Bab 7 (Kesimpulan dan Saran)	5		5%	
6	Naskah Publikasi	25		19%	

Kesimpulan Deteksi Plagiasi : ~~LOLOS / TIDAK LOLOS PLAGIASI~~

Mengetahui
Pembimbing 1


dr. Vina Marga Mahliqa Noor, MPA

Malang, 08 Juli 2021
Koordinator Deteksi Plagiasi FKUMM,




Joko Febriantoro S.Ikom., MSi



Kampus I
J. Bunderung Malang, Jawa Timur
P. +62 341 531 253 (Pusat)
F. +62 341 400 435

Kampus II
J. Bunderung Sukarno No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 531 149 (Pusat)
F. +62 341 582 000

Kampus III
J. Raya Tuguas No 248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 404 318 (Pusat)
F. +62 341 400 435
E. info@umm.ac.id