

SKRIPSI

**HUBUNGAN *FOOD COPING STRATEGIES* DENGAN *ANXIETY*
SYMPTOMS PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI
GRATIS DI MIT BINA PUTERA CENDIKIA PONOROGO**



Oleh:

AL-MAR'ATUR ROIHATUZ ZAHROTUL JANNAH

NIM 22632120

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO**

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN *FOOD COPING STRATEGIES* DENGAN *ANXIETY SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS DI MIT BINA PUTERA CENDIKIA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

AL-MAR'ATUR ROIHATUZ ZAHROTUL JANNAH

NIM 22632120

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO**

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa proposal skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo,.....2026

Yang menyatakan,



Al-mar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah

NIM : 22632120

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN FOOD COPING STRATEGIES DENGAN ANXIETY
SYMPTOMS PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI
GRATIS

Di MIT Bina Putera Cendikia

Al-mar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah

NIM 22632120

Proposal skripsi ini telah di setujui pada tanggal : 12 Juli 2026

Oleh :

Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Na., M.Kes

NIDN : 0731038002

Pembimbing II



Yavuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 29 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo S.Kep., Ns., M.Kep., Ph. D., FISQua (.....)

Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Food Coping Strategies* Dengan *Anxiety Symptoms* Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di MIT Bina Putera Cendikia Ponorogo” tepat waktu. Tanpa adanya pertolonganNya tentu kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda agung Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman Jahiliyah menuju zaman Islamiyah dan yang kita nanti nantikan syafaatnya di akhir nanti .

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam melaksanakan kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksanakan dan berjalan lancar sebagai mana yang di harapkan peneliti tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan semangat, bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 atas segala bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis

selama proses bimbingan skripsi ini, sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 dengan kesabaran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Terutama kepada bapak dan ibu dosen prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmunya, dan membimbing penulis selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga penulis dapat berkesempatan bertemu dan di bimbing oleh bapak dan ibu dosen. Semoga bapak dan ibu selalu di limpahkan Rizkinya, Kesehatan dan semoga di permudah dalam segala hal.
7. Terimakasih kepada pihak sekolah MIT Bina Putera Cendikia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini.
8. Terimakasih kepada kedua orangtua yang sangat saya sayangi Ibu Zulaikah dan Bapak Turatno yang telah hadir di hidup penulis, yang selalu menjadi alasan penulis tetap bertahan di titik ini, yang selalu menjadi sandaran ternyaman dari kerasnya dunia, yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayangnya dengan penuh rasa cinta. Terimakasih atas segala doa-doa yang telah dilangitkan, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukunganya sehingga penulis bisa berada di titik ini. Sehat lalu dan panjang umur karena ibu harus menjadi saksi di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
9. Sahabat sahabat penulis khususnya Adira Zeyna El Zahra, Anisa Fadilah Hanif, Fauzah Agustina, Fatimatul Zahrok, Juwita Ari Saputri, Shofiyah Istiqomah dan Windi Putri Sephia Winata. Terima kasih selalu ada di masa-masa sulit penulis.

Terima kasih karena selalu memberikan dukungan positif serta mendengarkan segala keluhan penulis. Ucapan Syukur kepada Allah SWT karena telah menghadirkan sahabat-sahabat terbaik seperti mereka di hidup penulis.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharap adanya kritik dan saran yang sifatnya mendukung demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa ridho dan pertolongan dari Allah SWT, serta bantuan, dukungan, motivasi dari segala pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penulisan ini, penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Aamiin Ya Rabbal'alamiin.

Peneliti

(Al-mar'atur Roihatuz Z.J)

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD COPING STRATEGIES AND
ANXIETY SYMPTOMS AMONG FAMILIES RECEIVING FREE
NUTRITIOUS MEALS
AT MIT BINA PUTERA CENDIKIA PONOROGO

By : Al-mar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah

Email : almaratur15@gmail.com

Food coping strategies are adaptive efforts used by families to meet their food needs when facing limited food access. Continuous reliance on these strategies may increase psychological distress and contribute to the development of anxiety symptoms. This study aimed to examine the relationship between food coping strategies and anxiety symptoms among families receiving the Free Nutritious Meal (MBG) Program at Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Bina Putera Cendikia Ponorogo.

A quantitative cross-sectional design was used with 125 respondents selected through purposive sampling. Food coping strategies were measured using the Food Coping Strategies Scale (FCSS), while anxiety symptoms were assessed with the PROMIS Anxiety Short Form 4a. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Most respondents showed moderate food coping strategies and mild anxiety symptoms. A significant relationship was found between food coping strategies and anxiety symptoms ($p = 0.001$; $\alpha < 0.05$), with a moderate correlation ($r = 0,683$). These findings indicate that greater reliance on food coping strategies is associated with a higher tendency to experience anxiety symptoms, highlighting the need to strengthen household food security and psychosocial support for MBG recipient families.

Keywords: *Food Coping Strategies, Anxiety Symptoms, Free Nutritious Meal Program, Food Security.*

ABSTRAK
HUBUNGAN *FOOD COPING STRATEGIES* DENGAN *ANXIETY*
***SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI**
GRATIS DI MIT BINA PUTERA CENDIKIA PONOROGO

Oleh : Al-mar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah

Email : almaratur15@gmail.com

Food coping strategies merupakan berbagai upaya yang dilakukan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan ketika menghadapi keterbatasan akses pangan. Penggunaan strategi tersebut secara terus-menerus dapat meningkatkan beban psikologis dan berpotensi memunculkan *anxiety symptoms*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety symptoms* pada keluarga penerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Bina Putera Cendikia Ponorogo.

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* melibatkan 125 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. *Food coping strategies* diukur menggunakan *Food Coping Strategies Scale* (FCSS), sedangkan *anxiety symptoms* diukur menggunakan *PROMIS Anxiety Short Form 4a*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *food coping strategies* kategori sedang dan *anxiety symptoms* kategori ringan. Terdapat hubungan yang bermakna antara *food coping strategies* dengan *anxiety symptoms* ($p = 0,001$; $\alpha < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,683 (kekuatan kuat). Semakin tinggi penggunaan *food coping strategies*, semakin besar kecenderungan munculnya *anxiety symptoms*, sehingga diperlukan penguatan ketahanan pangan keluarga dan dukungan psikososial bagi penerima Program MBG.

Kata kunci: *Food Coping Strategies*, *Anxiety Symptoms*, Program Makanan Bergizi Gratis, Ketahanan Pangan.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep <i>Food Coping Strategies</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Food Coping Strategies</i>	13
2.1.2 Jenis <i>Food Coping Strategies</i>	15
2.1.3 Indikator <i>Food Coping Strategies</i>	16
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Food Coping Strategies</i>	17
2.1.5 Dampak Yang Mempengaruhi <i>Food Coping Strategies</i>	19
2.1.6 Pengukuran <i>Food Coping Strategies</i>	21
2.2 Konsep <i>Anxiety Symptoms</i>	23
2.2.1 Definisi <i>Anxiety Symptoms</i>	23
2.2.2 Indikator <i>Anxiety Symptoms</i>	25
2.2.3 Tanda dan Gejala <i>Anxiety Symptoms</i>	29

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Anxiety Symptoms</i>	30
2.2.5 Dampak Yang Mempengaruhi <i>Anxiety Symptoms</i>	31
2.2.6 Pengukuran <i>Anxiety Symptoms</i>	32
2.3 Program Makanan Bergizi Gratis (MBG)	34
2.3.1 Definisi Makanan Bergizi Gratis (MBG)	34
2.3.2 Tujuan Makanan Bergizi Gratis (MBG).....	35
2.3.3 Manfaat Makanan Bergizi Gratis (MBG).....	37
2.3.4 Bentuk Pelaksanaan Makanan Bergizi Gratis (MBG)	39
2.4 Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> Dan <i>Anxiety Symptoms</i>	40
2.4.1 <i>Food Insecurity</i> sebagai Stresor Psikososial Kronis	40
2.4.2 Mekanisme Psikososial <i>Food Coping Strategies</i>	42
2.4.3 <i>Food Coping Strategies</i> sebagai Mediator Tekanan Psikologis	43
2.4.4 Perbedaan Dampak Strategi Adaptif dan Maladaptif.....	44
2.4.5 Temuan Empiris Penelitian Terdahulu.....	45
2.5 Kerangka Teori	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	49
3.1 Kerangka Konseptual.....	49
3.2 Hipotesis Penelitian	51
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	53
4.1 Desain Penelitian	53
4.2 Kerangka Operasional	54
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	55
4.3.1 Populasi	55
4.3.2 Sampel	55
4.3.3 Besar Sampel.....	55
4.3.4 Sampling.....	58
4.4 Variabel Penelitian.....	58
4.4.1 Variabel Independen	58
4.4.2 Variabel Dependen	59
4.5 Definisi Operasional	59
4.6 Instrumen Penelitian	61
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	62
4.7.1 Lokasi Penelitian	62

4.7.2 Waktu Penelitian	62
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	62
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data	62
4.8.2 Analisa Data	63
4.9 Etika Penelitian	66
4.10 Keterbatasan Penelitian	68
BAB 5 PEMBAHASAN	69
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	69
5.2 Hasil penelitian	70
5.2.1 Data Umum	70
5.2.2 Data Khusus	74
5.3 Pembahasan	77
5.3.1 Identifikasi <i>Food Coping Strategies</i>	77
5.3.2 Identifikasi <i>Anxiety Symptoms</i>	79
5.3.3 Analisa Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> dan <i>Anxiety Symptoms</i>	82
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	85
6.1 Kesimpulan	85
6.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka teori <i>Food Coping Strategies</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i> pada Keluarga Penerima Bergizi Gratis	47
Gambar 3. 1	Kerangka konsep penelitian hubungan <i>Food Coping Strategies</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i> pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di MIT Bina Cendikia.....	50
Gambar 4. 1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di MIT Bina Cendikia Ponorogo.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Populasi siswa-siswi dari kelas 1-3 di MIT Bina Putera Cendikia.....	56
Tabel 4. 2	Perhitungan Proporsional Sampel Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> Dengan <i>Anxiety Symptoms</i> Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di MIT Bina Putera Cendikia.....	57
Tabel 4. 3	Hasil Proporsional Sampel Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> Dengan <i>Anxiety Symptoms</i> Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di MIT Bina Putera Cendikia.....	57
Tabel 4. 4	Tabel Definisi Operasional	59
Tabel 5. 1	Karakteristik responden berdasarkan usia wali	69
Tabel 5. 2	Karakteristik responden berdasarkan kelas siswa.....	70
Tabel 5. 3	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	70
Tabel 5. 4	Karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan siswa	70
Tabel 5. 5	Karakteristik responden berdasarkan status pernikahan.....	71
Tabel 5. 6	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir.....	71
Tabel 5. 7	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	71
Tabel 5. 8	Karakteristik responden berdasarkan jumlah anggota rumah tangga.....	72
Tabel 5. 9	Karakteristik responden berdasarkan anak usia sekolah dalam rumah tangga	72
Tabel 5. 10	Karakteristik responden berdasarkan pendapatan rumah tangga.....	73
Tabel 5. 11	Karakteristik tingkat <i>Food Coping Strategies</i>	73
Tabel 5. 12	Karakteristik tingkat <i>Anxiety Symptoms</i>	74
Tabel 5. 13	Hubungan <i>Food Coping Strategies</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i>	74
Tabel 5. 14	Analisa Hubungan <i>Food Security Status</i> dan <i>Anxiety Symptoms</i>	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal	93
Lampiran 2 Surat Keterangan Lolos Uji Etik	94
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 4 Lembar <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 5 Data Demografi Responden.....	98
Lampiran 6 Kuesioner <i>Food Coping Strategies</i>	100
Lampiran 7 Kuesioner <i>Anxiety Symptoms</i>	104
Lampiran 8 Surat Keterangan Melaksanakan Kegiatan.....	106
Lampiran 9 Analisa Data Responden.....	107
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	126
Lampiran 11 Lampiran Tabulasi Data	129
Lampiran 12 Keterangan Bebas Plagiasi	137
Lampiran 13 Dokumentasi Pengambilan Data	138
Lampiran 14 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 1.....	139
Lampiran 15 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 2.....	141

