

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN  
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 6 MAKASSAR**



**AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA  
K021201063**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN  
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 6 MAKASSAR**

**AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA  
K021201063**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
AKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN  
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 6 MAKASSAR**

**AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA  
K021201063**

Skripsi

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Ilmu Gizi

Pada

**DEPARTEMEN ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN**  
**KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA**  
**DI SMP NEGERI 6 MAKASSAR**

**AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA**

**K021201063**

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 19 Agustus 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

pada

Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:

Pembimbing Tugas Akhir,

Dr. dr. Anna Khuzaimah, M.Kes  
NIP. 197104062002122001

Mengetahui:

Ketua Program Studi,

Dr. Abdul Salam S.KM., M.Kes.  
NIP. 198205042010121008



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul " Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Dr. dr. Anna Khuzaimah, M.Kes, Ibu Rahayu Indriasari, SKM., MPH.CN., PhD dan Ibu Marini Amalia Mansur, S.Gz., M.P.H Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 19 Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan



Augry Kisyandha Adelia Aniela  
NIM. K021201063



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerahnya-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar**” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Ilmu Gizi dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan tanpa adanya hambatan. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. **Prof. Sukri Palutturi, SKM, M.Kes, MSc.PH.D.**, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
2. **Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes.**, selaku Ketua Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
3. **Dr. dr. Anna Khuzaimah, M.Kes dan Ibu Rahayu Indriasari, SKM., MPH.CN., PhD** selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan motivasi dan nasehat kepada penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini dan telah memberikan masukan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini
4. **Dr. Healthy Hidayanti, SKM., M.Kes dan Ibu Laksmi Trisasmita, S.Gz. MKM** selaku dosen tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini
5. **Ibu Marini Amalia Mansur, S.Gz., M.P.H** selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dari awal penelitian hingga selesainya penulisan ini
6. Seluruh dosen, staf dan karyawan Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

Yang teristimewa penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu ayahanda **Sofyan., S. Sos. MM** dan ibu **Rismawati Karim, SE**. Dua orang yang sangat berjasa bagi penulis, yang telah merawat dan membimbing dengan penuh cinta sampai saat ini. Terima kasih atas doa, kasih sayang, kepercayaan dan segala dukungan yang telah diberikan. Serta ketiga adik saya Laraizzah, Ridho dan Adel yang selalu menemani dan menghibur penulis.
2. Kepada sahabat tercinta saya **Adelia Putri Amri** yang merupakan saksi perjalanan penulis selama menjalani perkuliahan ini dari menjadi Mahasiswa baru hingga menjadi Mahasiswa akhir. Yang selalu memberikan waktu, tenaga, maupun pikirannya serta mendengarkan keluh kesah dan memberikan kepercayaan diri untuk penulis. Terima kasih telah kebersamai & menguatkan.
3. Sahabat sepiati Penulis, **Nisa dan Salsa** yang selalu ada serta memberikan dukungan dalam momen-momen sulit selama penulisan skripsi



Sahabat cinta Penulis, **DORI, CEKLOK, Peran Bities** terima kasih telah warna dihidup penulis dan aura yang positif bagi penulis serta semua waktu dan usahanya kepada penulis.

5. Sahabat Penulis lainnya, **Sabda, Sripud, dan Naten** terima kasih telah memberikan dukungan dan tawa di saat penulis merasa lelah dan membangkitkan semangat penulis
6. Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Makassar yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Teman seperjuangan penelitian, **Yudita, Ingga dan Azzah** atas kerja sama dan bantuannya selama penelitian hingga bimbingan bersama.
8. Keluarga besar Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat **IMPOSTOR** dan teman seperjuangan dari prodi Ilmu Gizi Angkatan 2020 **P20TEIN** yang telah menjadi tempat penulis berkembang dan berproses selama menjadi mahasiswa.
9. Semua pihak tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.



## ABSTRAK

AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA. **Hubungan Kebiasaan Sarapan & Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar** (dibimbing oleh Anna Khuzaimah dan Rahayu Indriasari)

**Pendahuluan:** Salah satu faktor *overweight* pada remaja adalah perubahan pola makan. Remaja yang tidak memiliki waktu yang cukup untuk sarapan pagi lebih memilih untuk mencari alternatif jajanan yang cepat dan praktis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan remaja dengan kejadian *overweight* di SMPN 6 Makassar. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini dilakukan pada 153 remaja kelas VIII di SMPN 6 Makassar dengan menggunakan rumus lemeshow dengan teknik *Proportional Random Sampling* Frekuensi sarapan & jajan pada remaja di ukur dengan kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisis univariat dan bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Sebagian besar remaja pada penelitian ini memiliki frekuensi sarapan dengan kategori jarang dan frekuensi jajan dengan kategori sering. Lebih dari 50% remaja di SMPN 6 Makassar memilih jajan apabila tidak sarapan. Jenis sarapan dan jajan yang paling gemar dikonsumsi adalah susu, roti dan makanan sepinggan. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* ( $p>0.05$ ) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* ( $p>0.05$ ). Remaja sebaiknya menerapkan kebiasaan sarapan dan mengurangi jajan yang tidak sehat sehingga mengurangi dan mencegah kejadian *overweight* pada remaja.

**Kata Kunci** : Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan, *Overweight*, Remaja





## ABSTRACT

AUGRY RISYANDHA ADELIA ANIELA. **Relationship Between Breakfast Habits & Snacking Habits With Overweight Incidence Among Adolescents in SMP Negeri 6 Makassar** (guide by Anna Khuzaimah dan Rahayu Indriasari)

**Introduction:** One of the factors of overweight in adolescents is changes in eating patterns. Adolescents who do not have enough time for breakfast prefer to look for quick and practical snack alternatives. **Aim :** This study aims to determine the relationship between breakfast habits and snacking habits of adolescents with the incidence of overweight in SMPN 6 Makassar. **Methods:** This study was conducted on 153 adolescents in grade VIII at SMPN 6 Makassar using the lemeshow formula with the Proportional Random Sampling technique. The frequency of breakfast & snacks in adolescents was measured by questionnaires and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Univariate and bivariate analysis were performed using the chi-square test. **Results:** Most subjects in this study had a breakfast frequency in the rare category and a snack frequency in the frequent category. More than 50% of adolescents at SMPN 6 Makassar chose to snack if they did not have breakfast. The types of breakfast and snacks that were most often consumed were milk, bread and single-meal meals. **Conclusion:** There is no significant relationship between breakfast habits and the incidence of overweight ( $p>0.05$ ) and there is no significant relationship between snack habits and the incidence of overweight ( $p>0.05$ ). Respondents should adopt breakfast habits and reduce unhealthy snacks to reduce and prevent the incidence of overweight in adolescents.

**Keywords** : **Breakfast Habits, Snacking Habits, Overweight, Adolescents**



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i  
 PERNYATAAN PENGAJUAN ..... ii  
 HALAMAN PENGAJUAN.....iii  
 PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....iv  
 UCAPAN TERIMA KASIH ..... v  
 ABSTRAK ..... vi  
 ABSTRACT ..... vii  
 DAFTAR ISI ..... viii  
 DAFTAR TABEL..... xi  
 DAFTAR GAMBAR..... ix  
**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**  
 1.1 Latar Belakang ..... 1  
 1.2 Rumusan Masalah..... 4  
 1.3 Tujuan Penelitian..... 4  
 1.4 Manfaat Penelitian..... 4  
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 6**  
 2.1 Tinjauan Tentang *Overweight* ..... 6  
 2.2 Tinjauan Tentang Sarapan ..... 11  
 2.3 Tinjauan Tentang Perilaku Jajan ..... 13  
 2.4 Tinjauan Tentang Remaja ..... 15  
 2.5 Matriks Penelitian ..... 17  
 2.6 Kerangka Teori ..... 24  
**BAB III KERANGKA KONSEP ..... 25**  
 3.1 Kerangka Konsep ..... 25  
 3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif..... 26  
 3.3 Hipotesis Penelitian ..... 27  
**BAB IV METODE PENELITIAN..... 28**  
 4.1 Jenis Penelitian ..... 28  
 4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 28  
 4.3 Populasi dan Sampel..... 28  
 4.4 Teknik Pengumpulan Data ..... 30  
 4.5 Instrumen Penelitian..... 30  
 4.6 Prosedur Penelitian ..... 30  
 4.7 Alur Penelitian ..... 31  
 4.8 Pengolahan dan Analisis Data ..... 31  
 4.9 Penyajian Data ..... 32  
 4.10 Kode Etik ..... 32  
**BAB V HASIL & PEMBAHASAN ..... 33**  
 5.1 Hasil..... 33  
 5.2 Pembahasan ..... 46  
**BAB VI KESIMPULAN..... 54**  
 6.1 Kesimpulan..... 54  
 6.2 Saran ..... 54  
 ..... 55  
 ..... 64



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi Remaja Menurut WHO.....	7
Tabel 2. 2 <i>Cut-off Point</i> Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	7
Tabel 2. 3 Matriks Penelitian .....	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	26
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Berdasarkan Rombongan Kelas VIII.....	29
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Umum Remaja dan Orang Tua Remaja pada Remaja SMP Negeri 6 Makassar.....	34
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Remaja Dengan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Remaja SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	36
Tabel 5. 3 Distribusi Kejadian <i>Overweight</i> Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Pada Remaja SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	36
Tabel 5. 4 Distribusi Gambaran Alasan Jarang Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.....	38
Tabel 5. 5 Distribusi Gambaran Waktu Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	38
Tabel 5. 6 Distribusi Gambaran Penyedia Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	38
Tabel 5. 7 Distribusi Gambaran Memilih Jajan Apabila Tidak Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	38
Tabel 5. 8 Distribusi Gambaran Alasan Jarang Jajan pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	40
Tabel 5. 9 Distribusi Gambaran Alasan Sering Jajan pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	40
Tabel 5. 10 Distribusi Gambaran Frekuensi Jajan di Sekolah pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	41
Tabel 5. 11 Distribusi Gambaran Pemilihan Jajan di Sekolah pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Makassar .....	41
Tabel 5. 12 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Camilan Kering Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar .....	42
Tabel 5. 13 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Camilan Basah Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar .....	42
Tabel 5. 14 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Makanan Sepinggian Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	43
Tabel 5. 15 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Minuman Berkarbonasi Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	43
Tabel 5. 16 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Kopi Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	43
Tabel 5. 17 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Teh Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	44
Tabel 5. 18 Gambaran Frekuensi Jenis Jajanan Susu Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	44
Tabel 5. 19 Distribusi Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Negeri 6 Kota Makassar.....	44
Hubungan Antara Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian <i>Overweight</i> a Makassar.....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	31
Gambar 5. 1 Distribusi Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 6 Makassar.....	35
Gambar 5. 2 Distribusi Gambaran Frekuensi Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	37
Gambar 5. 3 Distribusi Gambaran Tempat Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Makassar.....	39
Gambar 5. 4 Distribusi Jenis Sarapan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.....	39
Gambar 5. 5 Distribusi Gambaran Frekuensi Jajan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.....	40
Gambar 5. 6 Distribusi Jenis Jajanan Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.....	41



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Overweight* merupakan keadaan seseorang yang memiliki berat badan lebih akibat penumpukan lemak dalam tubuh secara berlebihan (Lin, X., & Li, H, 2021). Masalah gizi ini sering ditemukan pada masyarakat di negara berkembang dan menjadi salah satu masalah yang terus meningkat di kalangan remaja (Vidya & Ratnawati, 2022). Remaja yang menghadapi masalah kelebihan berat badan atau *overweight* bisa mengalami dampak yang merugikan pada kesehatan fisik dan mental mereka, dan juga berpotensi menghadapi risiko tinggi terkena *overweight* saat dewasa (Romanenko dkk, 2023). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *overweight* pada remaja termasuk pola makan tidak sehat, kurangnya *aktivitas* fisik, faktor genetik serta lingkungan sosial dan ekonomi (Sumiyati dkk, 2022).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2020, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* atau kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 6% dari populasi remaja global menderita *overweight*. Data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja telah meningkat secara dramatis dalam beberapa dekade terakhir di berbagai negara di seluruh dunia. WHO telah mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap meningkatkan angka *overweight* pada remaja, termasuk perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh promosi makanan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik karena gaya hidup yang semakin tidak aktif, serta faktor-faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi aksesibilitas terhadap makanan bergizi dan fasilitas olahraga.

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih dan *overweight* sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Berdasarkan data tersebut, kondisi gizi remaja di Indonesia harus diperbaiki. Semakin meningkatnya angka *overweight* akan berpengaruh pada penyakit tidak menular seperti, jantung, hipertensi dan diabetes (Nugroho, 2020). Angka prevalensi *overweight* sentral di Indonesia mencapai 31%. Setiap tahun, prevalensi *overweight* sentral pada remaja terus mengalami peningkatan. Terdapat kenaikan kasus sebesar 2.9% antara tahun 2007-2010. Selanjutnya, dari tahun 2010-2013, terjadi peningkatan sebesar 4.9%, dan dari tahun 2013-2018, tercatat peningkatan sebesar 4.4% (Kemenkes, 2018).

Angka kejadian *overweight* di Provinsi Sulawesi Selatan pada kelompok usia 13-15 tahun adalah 6,3% untuk kelebihan berat badan dan 2,6% untuk *overweight*. Khususnya di Kota Makassar, tingkat kelebihan berat badan mencapai 7,3% dan tingkat *overweight* sebesar 7,4% (Risikesdas, 2018). Penyebab utama *overweight*



nyanya disebabkan oleh ketidakseimbangan energi, dimana kalori lebih banyak dikonsumsi daripada yang dikeluarkan, sehingga terjadi kelebihan tanpa diimbangi oleh pengeluaran kalori yang cukup (Lin, X., & Li, H, 2023). Sejumlah faktor perilaku dan sosial yang terlibat dalam *overweight* antara lain porsi makan yang lebih besar, minuman manis, fast food, camilan yang tidak sehat, paparan sosial media, melewatkan waktu istirahat yang tidak cukup, dan lingkungan keluarga. Sarapan berperan penting dalam menjaga kesehatan remaja dan dapat berpengaruh dalam mencegah

terjadinya *overweight*. Kebiasaan mengonsumsi sarapan secara teratur membantu mengendalikan nafsu makan dan menjaga metabolisme aktif sepanjang hari (Supu dkk, 2022).

Sarapan adalah aktivitas makan dan minum untuk memenuhi 15-30% gizi harian atau sebesar 300-500 kkal yang dilaksanakan mulai bangun pagi pukul 9 atau sebelum melakukan aktivitas fisik (Öksüz, 2023). Pola makan remaja yang sering membatasi asupan makannya dengan cara melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan terjadinya *overweight* dan kesehatan lainnya seperti gastritis (Kesuma, dkk 2022). Tidak sarapan dapat menyebabkan keinginan makan berlebihan pada siang dan malam hari. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan penyimpanan glukosa dalam bentuk glikogen sebagai reaksi terhadap asupan makanan yang berlebihan (Soedwihajono, dkk 2021).

Ketika melewatkan sarapan, remaja akan mengalami penurunan konsentrasi karena tidak adanya asupan energi. Hal ini dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang menyebabkan kesulitan dalam memproses informasi & memecahkan masalah (Setyawati, 2023). Gula darah berperan sebagai sumber energi utama dalam otak dan sel darah. Kadar gula darah yang diperoleh dari konsumsi sarapan akan diubah menjadi energi melalui metabolisme (Masrikhiyah & Octora, 2020). Energi yang dihasilkan dari metabolisme ini digunakan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional tahun 2013 menyatakan terdapat sekitar 16,9 – 50% dari anak sekolah dan remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak terbiasa melakukan sarapan. Remaja yang kebiasaan melewatkan sarapan cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang melakukan sarapan (Dahliyanti, 2023). Aktivitas remaja yang meningkat akan mempengaruhi pola makan yang teratur menjadi tidak teratur. Hal ini dapat mengakibatkan kebiasaan melewatkan sarapan dan meningkatkan konsumsi jajanan yang kurang sehat (Dahliyanti, 2023).

Pada penelitian Damara, dkk (2021) menyatakan bahwa sebanyak 64.9% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang buruk merupakan siswa dengan status gizi lebih karena remaja dengan kebiasaan sarapan yang buruk dan tingkat kecukupan gizi jajanan yang tinggi cenderung memiliki status gizi lebih. Sarapan yang buruk merujuk pada jenis makanan atau pola makan pagi yang kurang sehat atau tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Kasingku, 2023). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Permatasari, dkk (2021) yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan tidak berkorelasi dengan status gizi normal remaja  $p = 0.14$  siswa yang sarapan sebesar 64.8% dan siswa yang tidak sarapan 35.2%.

Jajanan yang kurang sehat adalah jenis makanan yang memiliki rasa gurih yang banyak mengandung gula dan lemak jenuh yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Angraini, dkk, 2019). Bagi remaja, faktor aroma dan tekstur menjadi penentu apakah makanan tersebut dianggap layak untuk dikonsumsi. Dalam hal ini, jajanan tidak sehat biasanya memiliki kadar serat dan nutrisi yang rendah dan jika dikonsumsi secara berlebihan dapat mengganggu metabolisme dalam pola makan sehari-hari (Blogkod, 2022).



Remaja yang tidak memiliki waktu yang cukup untuk sarapan pagi lebih memilih untuk mencari alternatif makanan yang cepat dan praktis, yang sering kali mengandung gula tinggi dan rendah gizi (Wicaksani, 2022). Jajan makanan ringan sangat berkontribusi terhadap makanan sehari – hari terutama pada anak sekolah. Mereka seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kandungan serta kebersihan yang ada pada makanan tersebut (Kaluku, 2023). Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak sekolah mengonsumsi makanan ringan saat berada di sekolah (Sumarni dkk, 2020). Sebagian besar aktivitas yang dilakukan remaja tentunya di sekolah. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan *food environment* untuk mengedukasi dan mendorong pilihan makanan yang mendukung kesehatan serta optimalisasi pertumbuhan dan perkembangannya (Pineda dkk, 2021). Remaja dengan kebiasaan jajan yang berlebihan mengalami peningkatan asupan energi yang bisa menyebabkan *overweight* pada remaja. Hal ini dapat disebabkan karena tidak sarapan sehingga mendorong remaja untuk membeli jajanan dalam jumlah yang banyak sebagai cara untuk mengatasi lapar (Kaluku, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rohmah,dkk (2020) yang menyatakan bahwa adanya kebiasaan jajan pada remaja akan berpengaruh pada indeks massa tubuh apabila jajanan yang dikonsumsi dalam jumlah porsi yang besar dan frekuensi sering akan memicu terjadinya *overweight*. Perubahan gaya hidup beriringan dengan peningkatan tingkat kemakmuran dan akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Pola makan akan berubah dengan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam, yang cenderung memiliki sedikit serat dan vitamin. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan dalam kualitas gizi yang dikonsumsi (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Hasil dari penelitian Nazarudin (2016) dengan 77 sampel yang diteliti sebagian besar siswa sering mengonsumsi jajanan dengan presentase 70,1% makanan yang tidak sehat. Makanan jajanan yang sering di konsumsi anak sekolah seperti sirup buah, minuman perisa, gorengan, otak – otak, sosis, coklat, dan saus. Frekuensi jajan di sekolah berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja karena anak yang mengonsumsi jajanan harian mengalami *overweight* dibandingkan anak yang mengonsumsi jajanan dengan frekuensi mingguan atau bulanan (Pradana, 2023).

Di lingkungan sekolah, biasanya tersedia makanan yang kurang sehat, seperti camilan tinggi gula dan lemak. Tidak hanya itu, pola makan remaja dapat mempengaruhi bagaimana mereka memilih makanan yang dikonsumsi. Melibatkan remaja dalam pemilihan dan persiapan makanan juga dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang makanan yang sehat. Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan memberikan contoh dalam mengatasi *overweight* pada remaja (Ratih dkk, 2022).

dan ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan dengan kejadian lainnya pada remaja. Akses terhadap makanan sehat, ketersediaan, biaya aktivitas fisik, tingkat pendidikan serta pengetahuan tentang kesehatan, termasuk dalam pengelolaan uang jajan. Remaja yang memiliki waktu yang cukup memiliki akses lebih besar terhadap makanan dan minuman,



salah satu contohnya makanan cepat saji dan jajanan yang memiliki kalori tinggi dan rendah nutrisi (Santoso, 2018).

SMP Negeri 6 Makassar merupakan salah satu SMP yang lokasinya terletak di pusat kota Makassar yang mayoritasnya remaja dengan ekonomi menengah atas. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan ditemukan bahwa banyaknya jajanan yang tersedia di lokasi penelitian dengan adanya *tenant-tenant* yang berjualan di samping SMP Negeri 6 Makassar. Tetapi ketersediaan jajanan tidak menjamin bahwa jajanan tersebut bergizi. Hal ini sangat berpengaruh dan membuat para remaja cenderung mengandalkan makanan siap saji yang kurang sehat sehingga beresiko menyebabkan terjadinya *overweight*. Karena pada dasarnya, remaja mengonsumsi jajanan karena ketersediaannya jajanan tersebut.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kebiasaan melewatkan sarapan dan perilaku jajan terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Makassar.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan melewatkan sarapan dan kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* pada remaja?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan remaja SMP Negeri 6 Makassar

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada remaja di SMP Negeri 6 Makassar
2. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan jajan pada remaja di SMP Negeri 6 Makassar
3. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada z-score remaja di SMP Negeri 6 Makassar
4. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* pada z-score remaja di SMP Negeri 6 Makassar

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh baik secara implisit maupun secara eksplisit akan dijabarkan sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil dari penelitian ini berguna untuk memberi kontribusi dalam menambah wawasan pengetahuan dan pengembangan ilmu yang dapat atau proses pendidikan khususnya seputar gizi pada remaja dalam suatu program gizi kedepannya.

#### stitusi

dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi civitas Universitas Hasanuddin untuk melakukan pengkajian dan berkelanjutan dibidang pangan dan gizi.





### 1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini secara praktis akan menjadi berharga bagi peneliti sebagai informasi dalam memperluas pengetahuan terkait dengan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan pada remaja *overweight*.



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Tentang *Overweight*

#### 2.1.1 Pengertian *Overweight* Pada Remaja

Masalah *overweight* merupakan masalah global bahkan World Health Organization (WHO) telah menyatakannya sebagai epidemi global. Di Indonesia, pada tahun 2018 13.5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara 28.7% mengalami *overweight* dan berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015 – 2019 sebanyak 15.4% mengalami *overweight*. Sementara pada anak usia 5 – 12 tahun sebanyak 18.8% kelebihan berat badan dan 10.8% mengalami *overweight*. Penilaian antropometri pada remaja dapat memonitor dan mengevaluasi perubahan hormon pertumbuhan dan proses kematangan selama periode ini. Antropometri juga sensitif terhadap kejadian kekurangan dan kelebihan gizi, sehingga antropometri dapat digunakan sebagai indikator status gizi dan risiko kesehatan (Demsu, 2019).

Hasil survei tahun 2016 menunjukkan sekitar 340 juta lebih anak dan remaja usia 5 – 19 tahun mengidap *overweight* (WHO, 2000). Dari Tahun 2000 sampai 2017, sebanyak 38.3 juta anak di dunia menderita berat badan berlebih. Kondisi ini mengalami perubahan dari 4.9% di tahun 2000 menjadi 5.6% di tahun 2017 (UNICEF, 2018) dan lebih dari 2 juta anak di Indonesia mengalami *overweight* atau kelebihan berat badan (UNICEF, 2020).

Di Indonesia, prevalensi *overweight* pada anak berdasarkan perbandingan indeks massa tubuh dengan usia (IMT/U) pada anak usia 5 - 12 tahun meningkat dari 8,8% (Riskesdas, 2013) menjadi 9,2% (Riskesdas, 2018). Prevalensi *overweight* dan berat badan berlebih (*overweight*) pada remaja umur 16 - 18 tahun juga meningkat masing-masing dari 1,6% menjadi 4,0% dan 5,7% menjadi 9,5%. Banyak masyarakat umum termasuk orang tua anak masih beranggapan bahwa anak dengan postur tubuh gendut/gemuk terlihat sehat dan menggemaskan serta beranggapan berat badan anak akan turun dengan sendirinya ketika tumbuh dewasa (Angely dkk, 2021). Namun, hal tersebut sangat keliru karena ketika seorang anak mengalami kondisi kelebihan berat badan baik itu termasuk dalam kategori *overweight* maupun *overweight*, anak akan berisiko mengalami penyakit kardiovaskular sehingga berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa yang akan datang. Selain itu, anak yang mengalami *overweight* akan mengalami kesulitan bernafas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, hingga resistensi insulin (Angely dkk, 2021).

*Overweight* menurut WHO (2000) didefinisikan sebagai penumpukan lemak berlebihan akibat ketidak-seimbangan asupan energi (*energy balance*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama. *Overweight* didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Secara klinis, *overweight* dapat dikenali dengan tanda dan gejala yang khas seperti wajah membulat, pipi yang tembem, dagu rangkap, leher relative pendek,



dada yang membusung dengan payudara yang membesar mengandung jaringan lemak, perut membuncit disertai dinding perut yang berlipat-lipat (Banjarnahor dkk, 2022 & Mauliza, 2018).

Berdasarkan antropometri, *overweight* dapat ditentukan dengan beberapa metode pengukuran, antara lain sebagai berikut:

- 1) IMT/U, menggunakan indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) disarankan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U mencerminkan total massa tubuh yang melibatkan komponen seperti otot, tulang, dan lemak dalam tubuh. Adapun *cut off* pada remaja menurut Kemenkes dengan kategori Gizi Kurang ( $-3SD$  sd  $<-2 SD$ ), Gizi Baik ( $-2 SD$  sd  $+1 SD$ ), Gizi Lebih ( $+1SD$  sd  $+2 SD$ ) dan *Overweight* ( $>+ 2 SD$ ).
- 2) *World Health Organization* (WHO) dan *National Institute of Health* (NIH) dan *The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services* telah merekomendasikan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) sebagai baku pengukuran *overweight* pada anak dan remaja di atas usia 2 tahun. Nilai batas IMT untuk kelebihan berat badan pada anak dan remaja adalah persentil ke-85 dan ke-95. Klasifikasi IMT terhadap umur yaitu lebih besar atau sama dengan persentil ke-85 adalah *overweight* dan lebih besar atau sama dengan persentil ke-95 adalah *overweight* (Mauliza, 2018). IMT berkorelasi dengan baik dengan persentase lemak tubuh meskipun secara independent dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia dan ras (Purnell, 2023). Adapun klasifikasi status gizi remaja menurut WHO:

**Tabel 2. 1Klasifikasi Status Gizi Remaja Menurut WHO**

Klasifikasi	Z-Score
Kurus ( <i>Underweight</i> )	< 5 percentile
Baik (Normal)	5th - < 85th percentile
<i>Risk of overweight</i> (Risiko Gemuk)	85th – 95 th percentile
<i>Overweight</i> (Gemuk)	≥ 95 th percentile

Sumber: *World Health Organization*

- 3) Menghitung *Fat mass*. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) adalah suatu metode pengukuran yang menggunakan arus listrik lemah untuk mengevaluasi komposisi tubuh seseorang. Prinsip dasar BIA adalah bahwa berbagai jenis jaringan tubuh memberikan hambatan listrik yang berbeda. Selama pengukuran, arus listrik diteruskan melalui tubuh, dan alat BIA mengukur hambatan listrik yang dihasilkan (Purnell, 2023). Adapun *cut-off point* gizi lebu berdasarkan persen lemak tubuh umur 7-18 tahun:

**Tabel 2. 2 Cut-off Point Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh**

Klasifikasi	Cut-Off Point	Keterangan
<i>Overweight</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laki-laki = 17-22%</li> <li>• Perempuan = 23-37%</li> </ul>	Setara IMT 25 kg/m <sup>2</sup>
<i>Overweight</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laki-laki = 24-30%</li> </ul>	Setara IMT 40 kg/m <sup>2</sup>



	• Perempuan = 30-53%	
--	----------------------	--

Sumber: Lee dkk, 2007

### 2.1.2 Jenis *Overweight*

*Overweight* dapat dibedakan menjadi 3 jenis apabila ditentukan berdasarkan bentuk tubuh, yaitu:

1) *Overweight* tipe buah apel (*Apple Shape*)

*Overweight* tipe ini sering disebut dengan *overweight* sentral. Pada jenis *overweight* ini penumpukan lemak terletak pada pinggang dan rongga perut. Penumpukan lemak tersebut terjadi akibat adanya lemak berlebihan pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral perut. *Overweight* sentral dikatakan lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Tipe ini lebih sering terlihat pada pria dan lebih berisiko dibanding dengan tipe *gynoid* (Dewi& Ayuningtyas, 2023).

2) *Overweight* tipe buah pear (*Gynoid*)

Tipe *overweight* ini merujuk pada kondisi *overweight* di mana lemak cenderung mengakumulasi di wilayah pinggul, paha, dan bokong. Ciri khas dari *overweight* tipe *gynoid* adalah distribusi lemak yang lebih dominan di bagian bawah tubuh. Secara umum, individu yang mengalami *overweight* *gynoid* cenderung memiliki pinggul yang lebih besar dibandingkan dengan bagian atas tubuh (Dewi& Ayuningtyas, 2023).

3) *Overweight* tipe bentuk kotak buah (*Ovoid*)

Tipe *overweight* ini terlihat pada orang-orang yang secara genetic atau keturunan sudah gemuk (Dewi& Ayuningtyas, 2023).

### 2.1.3 Faktor yang Berkaitan Dengan Terjadinya *Overweight*

Adapun beberapa faktor yang berkaitan dengan terjadinya *overweight* pada remaja, yaitu :

1) Genetik & Riwayat Keluarga

Menurut penelitian (Sinulingga, 2021) menunjukkan hasil bahwa 40 – 50% *overweight* dipengaruhi oleh faktor genetik. *Overweight* yang disebabkan oleh faktor genetic dapat diklasifikasikan menjadi 3 jenis yaitu: (a) Penyebab monogenic akibat mutasi gen tunggal; (b) *Overweight* sindromik akibat kelainan perkembangan saraf dan malformasi organ/sistem lainnya; dan (c) *Overweight* poligenik disebabkan oleh kontribusi kumulatif banyak gen (Lubis dkk, 2020). Sederhananya, beberapa orang dengan *overweight* mengalami kenaikan berat badan berlebih karena banyaknya gen yang mereka miliki dan gen tersebut membuat mereka menyukai makanan sehingga memiliki asupan kalori lebih tinggi. Kehadiran gen jenis ini dapat menyebabkan katkan asupan kalori, peningkatan rasa lapar, berkurangnya control berlebihan, berkurangnya rasa kenyang, peningkatan erungan menyimpan lemak tubuh dan peningkatan kecenderungan dak banyak bergerak (Fikhriyyah, 2023).

riwayat keluarga dapat berperan dalam kecenderungan *overweight*. gkinan terjadinya *overweight* dapat dipengaruhi oleh faktor alami



dan pola asuh, yang dipengaruhi oleh genetika keluarga atau gaya hidup (pola makan atau kebiasaan olahraga buruk) (Marniati & Notoatmodjo, 2022). Seorang anak yang salah satu orang tuanya mengalami *overweight* memiliki risiko tiga kali lebih tinggi untuk terkena *overweight* saat dewasa sedangkan jika kedua orang tua anak tersebut menderita *overweight* maka anak tersebut memiliki 10 kali lipat risiko lebih tinggi untuk mengalami hal yang sama (Nurmadinisia dkk,2020).

## 2) Aktivitas Fisik

Sedentary merupakan perilaku anak yang kurang baik ataupun kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan muscular, kardiovaskular, dan neuromuscular (Lim & Pranata, 2020). Remaja usia 13-15 tahun mengalami *overweight* sebesar 91,3% mempunyai perilaku atau kebiasaan menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan energi rendah (Maharani & Hernanda, 2020). Sedentary berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian *overweight* pada anak. Fisik yang kurang gerak menimbulkan jarak antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Energi yang tidak digunakan akan disimpan di jaringan adiposa dalam bentuk lemak dan menyebabkan *overweight* (Maharani & Hernanda, 2020).

Aktivitas fisik remaja sebagian besar berada pada kategori ringan, hal ini tidak terlepas dari status sebagai pelajar, dimana para orang tua tidak membebankan pekerjaan berat kepada anaknya (Mahdalena, 2022). Kurangnya aktivitas yang dilakukan remaja secara tidak langsung berdampak pada kesehatan remaja khususnya pada kejadian *overweight* (Ferinawati, dkk 2018). Hal ini termasuk pada kegiatan menonton tv, bermain *gadget* dan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik ringan dengan barang elektronik. Hasil penelitian di Nepal menunjukkan bahwa anak-anak yang mempunyai *screen time* yang berlebih selama akhir pekan mempunyai risiko tiga kali lebih tinggi mengalami *overweight* (Karki, dkk 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Aljassim dan Jradi (2021) yang mengatakan bahwa anak dengan *screen time* yang berlebih cenderung akan makan camilan sehingga asupan kalori bertambah namun tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan (Aljassim dan Jradi 2021).

## 3) Asupan Sarapan Pagi

Menurut penelitian Fadhilah dkk (2023) anak sekolah sebagian besar tidak sarapan pagi sehingga mereka biasanya akan makan pada saat siang hari di waktu istirahat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak anak yang tidak sarapan cenderung *overweight*. Sarapan sehat seharusnya memenuhi 15-30% dari total kebutuhan energi dan cukup karbohidrat, lemak, dan protein dari berbagai sumber seperti buah, sayur, atau buah-buahan, disertai dengan minuman dan protein juga serat serta rendah lemak (Halim, Suzan & Sari, 2019). Sarapan dari rumah akan membuat kenyang sehingga mengurangi kunjungan ke kafetari atau kantin sekolah yang menyediakan banyak makanan



cepat saji dan berlemak (Chortatos dkk, 2018). Melewatkan sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan karena tidak dapat mengontrol nafsu makan pada waktu makan yang lain sehingga dapat menyebabkan *overweight*. Tak hanya itu, melewati sarapan di pagi hari menyebabkan kadar glukosa menurun maka tubuh akan mengirim impuls ke otak sehingga muncul rasa lapar (Fadhilah, 2023).

#### 4) Gaya Hidup

Faktor pola dan kebiasaan makan merupakan salah satu predictor penting terjadinya kelebihan berat badan/*overweight*. Kebiasaan untuk mengonsumsi *junk food*, kebiasaan jajan dan makan camilan, serta konsumsi minuman tinggi gula juga berkaitan dengan kejadian *overweight* (Widyantari, dkk 2018). Sebagian besar anak dan remaja yang mengalami *overweight* adalah mereka yang memiliki kebiasaan jajan dan makan camilan di antara waktu makan.

Anak-anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi daging olahan dan produknya (misalnya sosis, daging ham, daging panggang) serta makanan ringan (misalnya keripik kentang, permen, es krim) lebih dari dua kali seminggu berisiko hampir tiga kali lebih besar mengalami berat badan lebih/ *overweight* (Karki, dkk 2019). Tak hanya itu, kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar *gadget* atau computer sambil kurang bergerak menghambat pembakaran kalori dan menyebabkan penumpukan lemak (Aina dkk, 2023). Faktor psikologis seperti stress atau depresi juga dapat mempengaruhi pola makan. Biasanya orang cenderung makan berlebihan atau memilih makanan tidak sehat sebagai bentuk koping, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Siadari, 2023).

#### 5) Pola Tidur

Pola tidur pada remaja memiliki peran penting dalam kesehatan mereka, terutama terkait dengan risiko *overweight*. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kurang tidur atau gangguan tidur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan *overweight* (Zain & Hanif, 2023). Kurang tidur dapat memengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan, seperti ghrelin (hormon lapar) dan leptin (hormon kenyang), sehingga meningkatkan keinginan untuk makan dan mengakibatkan konsumsi kalori yang berlebihan. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur dapat mempengaruhi keputusan makan remaja (Utami dkk, 2014).

Mereka mungkin cenderung memilih makanan yang tinggi lemak dan sebagai respons terhadap kelelahan atau kurang tidur, yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan. Faktor gaya hidup juga memainkan peran, karena penggunaan teknologi seperti ponsel cerdas dan komputer dapat mengganggu waktu tidur remaja. Paparan cahaya dari layar elektronik dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga mempersulit remaja untuk tertidur (Alfiah, 2020).



### 2.1.4 Dampak *Overweight* Pada Remaja

*Overweight* pada remaja memiliki dampak yang signifikan baik pada jangka pendek maupun jangka panjang. Berikut adalah beberapa dampak tersebut:

- 1) Dampak Jangka Pendek
  - a. Masalah Kesehatan Fisik: Remaja *overweight* berisiko mengalami masalah kesehatan fisik seperti diabetes tipe 2 yang dimana kondisinya ini terjadi Ketika tubuh tidak merespons insulin dengan baik. Remaja *overweight* dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang merupakan faktor risiko untuk penyakit jantung dan stroke (Thahir & Mansar, 2021).
  - b. Stigma Sosial: Remaja yang mengalami *overweight* menghadapi diskriminasi dan stigmatasi dari teman sebayanya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikososial mereka dan hal ini merupakan dampak serius seperti pengucilan sosial, *bullying* atau pelecehan, pengaruh media dan keterbatasan kesempatan seperti dalam bidang pendidikan, pekerjaan atau kegiatan sosial (Warsid dkk, 2023).
- 2) Dampak Jangka Panjang
  - a. Pola Hidup Tidak Sehat: Remaja *overweight* cenderung membawa kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat ke dalam kehidupan dewasa mereka. Pola makan tidak sehat sering kali menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal remaja dan memperpanjang risiko kesehatan (Jeki, Aprilia & Ariesta, 2023).
  - b. Masalah Kesehatan Kronis: *Overweight* pada masa remaja dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, kanker dan osteoarthritis di masa dewasa. *Overweight* pun dapat memberikan beban finansial jangka panjang melalui biaya perawatan kesehatan yang tinggi untuk mengatasi komplikasi kesehatan terkait dengan kejadian *overweight* (Avrialdo & Elon, 2023).

## 2.2 Tinjauan Tentang Sarapan

### 2.2.1 Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman sebelum pukul 9 pagi atau dalam waktu 2 jam setelah bangun tidur dan disarankan untuk menyediakan 15%-25% dari total kebutuhan kalori harian (Fadhilah, 2023). Minimal sarapan yang dianjurkan mengandung karbohidrat sebanyak

), protein (12%-15%) dan lemak (24%-30%) (Rachmawati, 2023). Aghadiati (2019) menyatakan bahwa waktu sarapan yang baik antara 07.00 - 09.00, karena pada saat itu tubuh sedang optimal menyerap nutrisi dari makanan di usus kecil.

in berfungsi membantu fungsi fisiologis tubuh sebagai sumber zat gizi agar dapat berpikir, belajar, serta melakukan aktivitas normal setelah bangun pagi. Kadar gula darah akan kembali normal



apabila seseorang sarapan (Azhari, 2023). Namun, dalam realitanya masih banyak remaja ataupun individu yang belum bisa membiasakan sarapan sebelum memulai aktivitas. Jika seseorang khususnya remaja tidak sarapan, kadar gula darah dalam tubuh akan turun sehingga pasokan kerja otak akan kekurangan energi. Sebagai gantinya, tubuh akan memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal (Pohan, 2020). Tetapi bila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan menjadi gemetar, cepat lelah dan terjadi penurunan semangat belajar. Selain glukosa, zat asam amino juga sangat dibutuhkan oleh otak untuk transportasi aktif menuju otak (Leba dkk, 2019). Asam amino akan diubah menjadi glukosa untuk membantu otak bekerja untuk menyerap pelajaran (Anggoro, dkk 2021 & Novianti, dkk 2018).

### 2.2.2 Manfaat Sarapan

Menurut (Hardiansyah, 2012) menyebutkan bahwa sarapan dapat memenuhi kebutuhan harian hingga 15 – 30 % sehingga dapat tercapai hidup yang sehat, aktif dan cerdas dengan makan makanan yang aman dan bergizi. Untuk mengawali kegiatan harian sarapan merupakan faktor yang krusial. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi pada saat pagi hari dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, mencegah dehidrasi setelah tidak makan dan minum pada saat malam hari, serta sarapan dapat menstabilkan kadar gula dalam darah (Halim, Suzan & Sari, 2019). Selain itu, sarapan juga memberikan manfaat berupa peningkatan konsentrasi dalam belajar, meningkatkan kemampuan otak, mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan remaja serta sarapan juga dapat menjaga emosi (Angraini dan Hutahean, 2021).

Kebiasaan melewatkan sarapan dapat mengakibatkan penurunan prestasi dan mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Dalam penelitian yang dilakukan di Ethiopia (Feye dkk, 2023) membuktikan bahwa tidak sarapan secara signifikan dan konsisten memiliki hubungan dengan performa akademik yang buruk. Selain itu, melewatkan sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan karena tidak dapat mengontrol nafsu makan pada waktu makan yang lain sehingga dapat menyebabkan *overweight*. Saat seseorang melewatkan sarapan mereka cenderung akan makan siang dalam porsi yang berlebih (*overreacting*) (Auliah, 2020). Tetapi karena tidak sarapan metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori yang berlebihan ketika makan siang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Silva dkk, 2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan pada waktu makan siang yang lambat akan meningkatkan resiko seseorang mengalami *overweight*.

#### Faktor Melewatkan Sarapan Pada Remaja

Menurut Novianti dkk (2018) kebiasaan sarapan pagi merupakan faktor yang multifaktorial. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi sarapan pagi remaja sekolah, yaitu:





- 1) Waktu. Remaja dengan jarak antara sekolah dan rumah yang jauh, kebiasaan terlambat, tidak nafsu makan menyebabkan remaja tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi akibat waktu yang terbatas.
- 2) Peran Orang Tua. Remaja dengan orang tua yang bekerja cenderung melewatkan sarapan karena orang tua tidak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi sehingga terbentuk kebiasaan melewatkan sarapan.
- 3) Jenis Kelamin. Remaja perempuan cenderung untuk melewatkan sarapan akibat dari tuntutan untuk mengendalikan berat badan.
- 4) Pengetahuan Gizi. Masih banyak remaja yang menganggap sarapan tidak penting dan melewatkan sarapan begitu saja. Hal ini dapat terjadi karena masih kurangnya pengetahuan gizi remaja tentang pentingnya sarapan.

### 2.3 Tinjauan Tentang Perilaku Jajan

Jajanan menurut FAO (*Food and Agriculture Organization*) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Remaja biasanya mengonsumsi jajanan diluar rumah, termasuk Ketika berada di sekolah. Istilah jajanan tidak jauh berbeda dengan istilah *junk food*, *fast food* ataupun *street food*. Peraturan Pemerintah RI No. 28 Tahun 2004 mendefinisikan pangan siap saji sebagai makanan dan/atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau diluar tempat usaha atas dasar pesanan (Aini, 2019).

Jajanan merupakan bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan manusia khususnya usia remaja sekolah. Harga yang murah membuat jajanan menjadi primadona bagi kalangan remaja. Menurut Muhilal dalam Aini (2019) makanan jajanan berfungsi sebagai sarapan pagi; selingan antara waktu makan utama; fungsi sosial ekonomi, dalam hal ini pengembangan usaha pedangan makanan jajanan; sebagai makan siang bagi mereka yang tidak sempat makan siang dirumah; dan sebagai penyumbang zat gizi (Aini 2019 dan Pakhri, dkk 2018).

B POM dalam buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Penjapaian Gizi Seimbang (PJAS) mengelompokkan jajanan anak menjadi empat kelompok utama, yaitu:

- a. Makanan sepinggan. Jenis ini merupakan makanan utama yang dapat disiapkan di kantin, seperti gado-gado, nasi uduk, siomay, mie ayam dan lain-lain
- b. Makanan camilan. Jenis ini merupakan makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan utama. Terdiri dari dua jenis, yaitu: (1) camilan basah seperti lumpia, lempeng, risoles dan lain-lain; (2) camilan kering seperti keripik, biskuit, kue kering dan lain-lain.



nis ini biasanya juga telah disediakan di kantin sekolah. Terbagi yaitu: (1) air putih; (2) minuman ringan seperti teh, sari buah, karbonasi dan lain-lain; (3) minuman campur seperti es buah, es endol dan lain-lain.

nelitian Duffey, Pereira dan Popkin (2013) ditemukan bahwa remaja makanan selingan sebesar 21% dari total asupan harian dan 35,5% sepinggan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra

(2009) mengenai kebiasaan jajan siswa menunjukkan hasil bahwa sebagian besar siswa (98,7%) mengonsumsi jajanan di sekolah, sebanyak (72,7%) berisiko tinggi mengandung bahaya, sebanyak (42,3%) siswa jarang mencuci tangan sebelum makan dan (35,9%) siswa pernah sakit setelah mengonsumsi jajanan. Meskipun jajanan dapat memberikan kontribusi dalam pemenuhan gizi remaja usia sekolah tetapi jajanan juga dapat berisiko tinggi terhadap kesehatan remaja. Para pedagang biasanya membuat jajanan mereka semenarik mungkin dengan menambahkan bahan-bahan tertentu tanpa memedulikan keamanannya (Pakhri dkk, 2018). Penanganan yang tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diizinkan juga dapat menjadi risiko berbahaya bagi kesehatan remaja sekolah (Pakhri dkk, 2018).

Hasil survei BPOM pada tahun 2004 di sekolah dasar di seluruh Indonesia memberikan hasil dari 550 jenis makanan yang diambil sampelnya untuk pengujian menunjukkan bahwa 60% jajanan remaja sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Disebutkan bahwa 56% sampel mengandung rhodamin dan 33% mengandung boraks. Survei BPOM tahun 2007, sebanyak 4.500 sekolah di Indonesia, membuktikan bahwa 45% jajanan sekolah berbahaya. Menurut data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan-BPOM RI dari Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia pada tahun 2008–2010 menunjukkan bahwa 17,26- 25,15% kasus terjadi di lingkungan sekolah dengan kelompok tertinggi siswa sekolah dasar. Bahan Tambahan Pangan (BTP) dalam jajan sekolah telah melebihi batas aman serta cemaran mikrobiologi (Aini, 2019).

Remaja cenderung sudah dapat memilih makanan yang disukai dan mana yang tidak. Tetapi remaja sekolah juga belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat dan cenderung mengabaikan kesehatannya sendiri. Rasa ingin tahu yang tinggi dari remaja membuat mereka selalu ingin mencoba jajanan yang ada pada kantin sekolah maupun di warung-warung tanpa memperhatikan kandungan gizi dan bahaya tentang makanan jajanan (Damayanti dkk, 2017).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan jajanan pada remaja sekolah, yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi (Hateriah dkk, 2021). Selain itu, perilaku kebiasaan jajan pada remaja sekolah juga dipengaruhi oleh teman sebaya. Hasil penelitian Thiruselvskumar D (2014) bahwa sebanyak 59% remaja setuju bahwa mereka sering mengonsumsi makanan saat sedang berkumpul bersama teman-temannya.

Susanto dalam Hateriah (2021) menjabarkan mengapa remaja senang makan jajanan, diantaranya: (1) mereka tidak sempat sarapan di rumah; (2) ini berkaitan dengan kesibukan ibu yang tidak sempat menyiapkan sarapan; (3) faktor jarak antara sekolah dan rumah yang jauh; (4) remaja yang tinggal jauh dari rumah suka makan/lebih senang jajanan dibandingkan makanan rumah; (5) remaja cenderung akan merasa tidak punya teman dan merasa malu jika tidak jajan; (6) uang saku, uang saku yang diterima dari orang tua dapat digunakan untuk membeli jajanan; dan (7) sebagai makanan tambahan



walaupun mereka sebelumnya sudah sarapan karena kegiatan fisik di sekolah yang memerlukan tambahan energi (Hateriah, dkk 2021).

Jajanan yang baik adalah jajanan yang sehat sehingga dapat memberikan manfaat kepada remaja usia sekolah. Jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses remaja terhadap jajanan sehat tetap terjamin (Ganpule dkk, 2023). Namun, frekuensi konsumsi jajanan pada remaja juga harus terjamin. Apabila jajanan dikonsumsi berlebihan maka asupan energi yang masuk ke tubuh juga berlebihan (Sulistiyadewi & Masitah, 2020). Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja mengonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis fast food dan soft drink, sehingga berkontribusi meningkatkan asupan yang melebihi kebutuhan dan menyebabkan *overweight* (Aini, 2019).

## 2.4 Tinjauan Tentang Remaja

Berdasarkan data dari WHO, remaja adalah anak yang berusia diantara 10 – 18 tahun. Masa remaja atau pubertas merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Dewi & Theresia, 2023). Secara biologis, remaja ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya tanda-tanda seks primer dan sekunder. Secara psikologis dapat dilihat dari perubahan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil dan tidak menentu (Amdadi, dkk 2021).

Remaja umumnya diklasifikasikan sebagai individu yang berusia antara 10 – 19 tahun. WHO membagi remaja menjadi dua kelompok, yaitu; (1) Remaja Awal (*Early Adolescents*): usia 10-14 tahun; (2) Remaja Akhir (*Late Adolescents*): usia 15-19 tahun. Masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya karena masa ini terjadi banyak perubahan dalam diri seseorang baik itu perubahan fisik maupun psikologis (Jannah dkk, 2021). Seorang remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang special, karena kondisi tersebut sedang terjadi pertumbuhan yang pesat. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi. Hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormonal yang menyertai pubertas juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja (Zurrahmi, 2020 & Setyorini, dkk 2020).

Kebutuhan gizi remaja menjadi kunci penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selama masa ini, tubuh remaja mengalami lonjakan pertumbuhan yang signifikan, sehingga kebutuhan akan nutrisi lebih tinggi. Protein menjadi elemen utama untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh yang sedang tumbuh pesat. Karbohidrat kompleks diperlukan sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan. Lemak sehat, terutama omega-6, mendukung perkembangan otak dan fungsi sistem saraf (Zurrahmi, 2021). Seorang remaja laki-laki aktif membutuhkan 3.000 kalori atau perempuan membutuhkan 2.000 kalori /hari untuk mempertahankan berat badan normal (Zurrahmi, 2020).

Penyebab *overweight* pada remaja bersifat multifaktorial, diantaranya asupan energi makro berlebih, frekuensi konsumsi fast food yang sering,



kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami *overweight*, serta tidak sarapan (Telisa dkk, 2020). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi kelebihan berat badan pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,5%. Begitu pula pada usia dewasa (> 18 tahun), mempunyai kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 35,4% atau sekitar 221 ribu jiwa (Fauzan, dkk 2023).

Remaja yang *overweight* mempunyai risiko untuk mengalami *overweight* juga pada masa dewasanya sehingga berpotensi menjadi penyebab penyakit metabolik dan tidak menular (Akseer dkk, 2020). Pertambahan massa lemak bersamaan dengan perubahan fisiologis tubuh yang bergantung pada distribusi regional massa lemak tersebut. Lemak yang tertimbun pada jaringan visceral (intraabdomen) dan digambarkan dengan penambahan lingkaran perut akan menstimulasi perkembangan peningkatan sindrom resistensi insulin, hiperlipidemia, dan hipertrigliseridemia (Suha, dkk 2022).



## 2.5 Matriks Penelitian

Tabel 2. 3 Matriks Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian	Sampel	Temuan
1	Chen,S., <i>et al</i> (2022) <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35699198/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35699198/</a>	Association Of Insufficient Sleep And Skipping Breakfast With <i>Overweight/Obesity</i> In Children And Adolescents: Findings From A Cross-Sectional Provincial Surveillance Project In Jiangsu.	<i>Cross sectional</i> - Instrument : Wawancara & Perhitungan IMT  - <i>Cut Off</i> : > +2SD <i>Overweight</i> dan > +1 SD (WHO,2007)	Sampel yang digunakan adalah 36.849 siswa berusia 8-17 tahun.	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebanyak OR = 1.14, 95% CI = 1.07–1.21 yang melewati sarapan.
2	Forkert, E, C, O., Moreas, A, C, F, D., Carvalho, H, B., <i>et al</i> (2019) <a href="https://www.nature.com/articles/s41598-019-42859-7">https://www.nature.com/articles/s41598-019-42859-7</a>	Skipping Breakfast Is Associated With Adiposity Markers Especially When Sleep Time Is Adequate In Adolescents	<i>Cross sectional</i> - Instrument : Wawancara & Perhitungan IMT  - <i>Cut Off</i> : <i>Overweight</i> 25 dan 30 kg/m <sup>2</sup>	Siswa(i) yang berusia 12-17 tahun	Siswa yang memiliki waktu tidur yang cukup tetapi melewati sarapan menunjukkan tingkat <i>overweight</i> yang tinggi.
3	Damara, C, D. & Muniroh, L.(2021) <a href="https://www.research">https://www.research</a>	Breakfast Habits And Nutrient Adequacy Level Of Snacks Is Correlated With Nutrition Status Among Adolescent In Smpn 1 Tuban.	<i>Cross sectional</i> - Instrument : Wawancara, Perhitungan IMT, dan kuesioner <i>food recall</i> 2 x 24 hours  - <i>Cut Off</i> : Tingkat asupan gizi terbagi menjadi 3	Sampel yang digunakan sebanyak 77 siswa di SMP Negeri 1 Tuban	Sebanyak 64.9% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan



			<p>yaitu: rendah (&lt;80% AKG), sedang (80%-100% AKG), dan tinggi (&gt;100% AKG). Penentuan status gizi pada remaja menggunakan indikator BMI/Umur. Status gizi IMT/Umur dikategorikan menjadi gizi buruk (&lt;-3 SD), gizi kurang (-3 SD sampai &lt;2 SD), normal (-2 SD sampai 1 SD), overweight (&gt;1 SD sampai 2 SD), dan overweight (&gt;2 SD)</p>		<p>pagi, tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat jajanan dengan status gizi. Remaja dengan kebiasaan sarapan yang buruk dan tingkat kecukupan gizi jajanan yang tinggi cenderung memiliki status gizi lebih.</p>
4	<p>Afifah, A (2023)  <a href="https://repository.unj.ac.id/518">https://repository.unj.ac.id/518</a></p>	<p>Hubungan Antara Asupan Fast Food, Kebiasaan Sarapan, Asupan Sayur Dan Buah, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa/ Smp Negeri 7 Kota Jambi</p>	<p><i>Cross sectional</i></p> <p>- Instrument : Perhitungan IMT, Kuesioner &amp; FFQ</p> <p>- <i>Cut Off</i> : Tingkat asupan gizi terbagi menjadi 3 yaitu: rendah (&lt;80% AKG), sedang (80%-100% AKG), dan tinggi</p>	<p>Siswa(i) SMPN 7 Kota Jambi</p>	<p>Dari 101 responden, mayoritas siswa tidak pernah sarapan (33,4%). Hasil analistik kebiasaan sarapan (p value 0,002) dengan status gizi memiliki hubungan</p>



			( $>100\%$ AKG). Penentuan status gizi pada remaja menggunakan indikator BMI/Umur. Status gizi IMT/Umur dikategorikan menjadi gizi buruk ( $<-3$ SD), gizi kurang ( $-3$ SD sampai $<2$ SD), normal ( $-2$ SD sampai $1$ SD), <i>overweight</i> ( $>1$ SD sampai $2$ SD), dan <i>overweight</i> ( $>2$ SD)		yang signifikan
5	Salsabila, S, P (2023) <a href="http://digilib.unila.ac.id/69412/">http://digilib.unila.ac.id/69412/</a>	Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja Smp Negeri 8 Kota Bandar Lampung	<i>Cross-sectional</i>  - Instrument : Kuesioner & Pengukuran IMT  - <i>Cut Off</i> : Status gizi IMT/Umur dikategorikan menjadi gizi buruk ( $<-3$ SD), gizi kurang ( $-3$ SD sampai $<2$ SD), normal ( $-2$ SD sampai $1$ SD), <i>overweight</i> ( $>1$ SD sampai $2$	Sampel pada penelitian ini sebanyak 66 siswa yang mewakili tiap angkatan yang dipilih	Didapatkan hasil bahwa pada hari sekolah sebanyak 29 siswa tidak sarapan, diantaranya terdapat 14 orang dengan gizi lebih (21,2%) dan pada hari libur sebanyak 30 siswa tidak sarapan dan diikuti oleh 14 siswa dengan gizi lebih (21,2%) dengan p-



			SD), dan <i>overweight</i> (>2 SD)		value 0,004 dan 0,008, sehingga nilai $p < \alpha$ ( $\alpha = 0,05$ )
6	Badi'ah, A (2019) <a href="https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/11192/1/NIM1507026015.pdf">https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/11192/1/NIM1507026015.pdf</a>	Hubungan kebiasaan sarapan dan durasi tidur dengan kegemukan pada remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang	<i>Cross sectional</i> - Instrument : Perhitungan IMT & Kuesioner - <i>Cut Off</i> : Gemuk : >1 s/d $\leq 2SD$ Sangat Gemuk : >2 SD	Siswa usia 12-15 tahun yang bersekolah di SMP Islam Al-Azhar	Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kegemukan $p = 0,620$ . Karena kebiasaan sarapan tidak hanya ditentukan dari frekuensinya dalam seminggu tetapi dipengaruhi oleh jenis dan poris makanannya.
7	Niswah, I., Damanik, M., & Ekawidyan i, K (2014) <a href="https://journal.ipb.ac.i">https://journal.ipb.ac.i</a>	Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor	<i>Cross sectional</i> - Instrument : Perhitungan IMT, <i>food recall 2 x 24</i> jam, dan kuesioner - <i>Cut Off</i> : Tingkat kecukupan sebesar 70-80% AKG (Risksdas, 2010) dan penilian status	Sampel penelitian yaitu remaja yang berusia 13-15 tahun	Kebiasaan sarapan subjek tidak berhubungan signifikan dengan status gizi, namun ada kecenderungan semakin sering frekuensi sarapan, berat badan cenderung semakin rendah





			gizi remaja > +2SD, $\geq 95^{\text{th}}$ persentil = <i>Overweight</i> dan > +1 SD, $\geq 85^{\text{th}}$ dan <95 <sup>th</sup> persentil <i>overweight</i> (WHO,2007 & CDC 2000)		( $p > 0.05$ ). namun terdapat kecenderungan pada subjek yang biasa sarapan skor kualitas hidupnya lebih tinggi dibandingkan subjek yang tidak biasa sarapan ( $p > 0.05$ )
8	Tripicchio, G.L. <i>et al</i> (2019) <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31261906/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31261906/</a>	Associations between snacking and weight status among adolescent 12-19 years in the United States.	<p><i>Cross sectional</i></p> <p>- Instrument : Perhitungan IMT, Kuesioner &amp; <i>Food Recall</i> 24 jam</p> <p>- <i>Cut Off</i> : BMI% ranges: normal weight (NW) &lt;85th; <i>overweight</i> (OW) <math>\geq 85^{\text{th}}</math> to &lt;95th; and obesity (OB) <math>\geq 95^{\text{th}}</math> . Bobot makanan di</p>	Sampel yang digunakan sebanyak 6.545 remaja berusia 12-19 tahun.	Remaja AS dengan OW dan OB mengonsumsi lebih banyak makanan ringan setiap hari dan lebih banyak kalori pada setiap kesempatan ngemil dibandingkan dengan remaja dengan NW. Dan hasil ini menunjukkan bahwa jajanan yang dikonsumsi oleh remaja serta frekuensinya merupakan penyebab dari status berat badan.



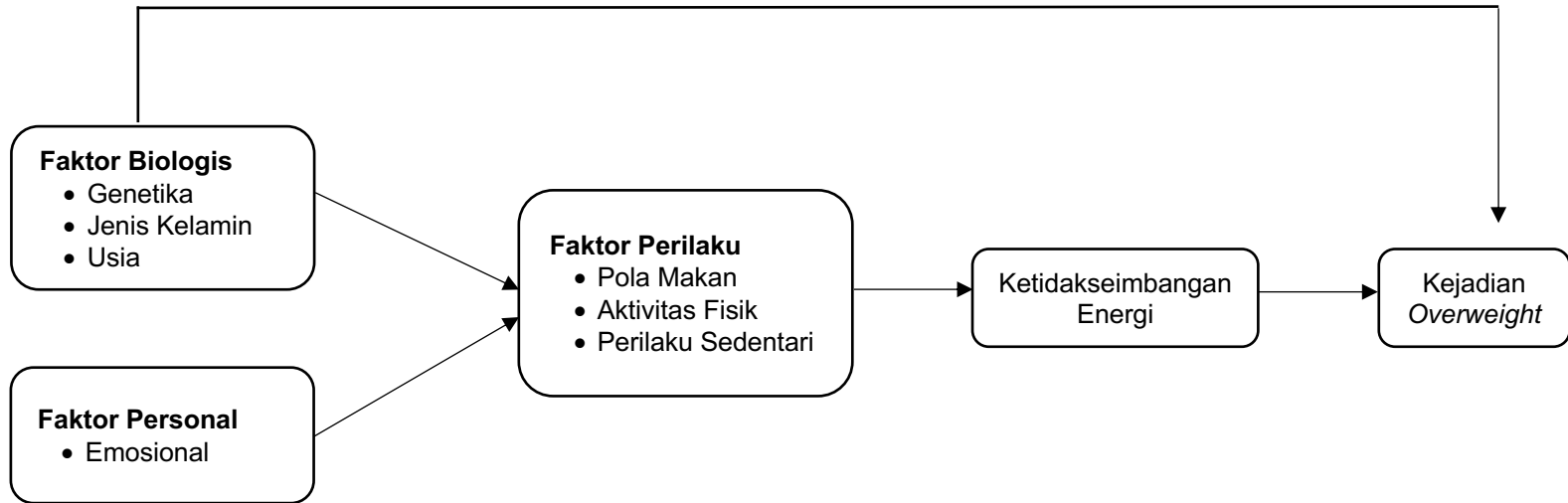
9	Rumagit, F, A., Kereh, P, S., & Rori, J. (2019) <a href="https://www.researchgate.net/publication/347602313">https://www.researchgate.net/publication/347602313</a>	Kontribusi Asupan Energi Protein Dan Makanan Jajanan Pada Siswa <i>Overweight</i> Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado. <i>Jurnal GIZIDO</i> .	<i>Cross sectional</i>  - Instrument : Wawancara, Kuesioner, <i>Food re call</i> 24 jam, & Perhitungan antropometri  - <i>Cut Off</i> : Energi jajan Sering : (>90% kebutuhan), Jarang : (<90% kebutuhan)	Sebanyak 32 orang dengan kriteria sampel bersedia menjadi responden dalam penelitian dan tidak dalam keadaan sakit	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi protein dan makanan jajanan dengan status <i>overweight</i> pada siswa SMP negeri 4 Manado. Hal ini menjelaskan bahwa siswa yang mendapatkan asupan energi dari makanan jajanan lebih 300 kkal beresiko mengalami <i>overweight</i> .
10	Utami, J. R. P. A., Shifa, N. A., & Rukiah, N. (2024) <a href="https://iour">https://iour</a>	Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024	<i>Cross sectional</i>  - Instrument : Wawancara, kuesioner & Perhitungan IMT  - <i>Cut Off</i> : Status gizi IMT/Umur dikategorikan menjadi gizi buruk (<-3	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas SMP Islam Al-Falah Bojong Gede sebanyak 141 orang. Penentuan sampel dalam	Terdapat Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024 dengan P-Value 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa H0 Ditolak dan Ha di terima,



			SD), gizi kurang (-3 SD sampai <2 SD), normal (-2 SD sampai 1 SD), overweight (>1 SD sampai 2 SD), dan overweight (>2 SD)	penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling dengan jumlah responden sebanyak 105 orang	Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024 dengan P-Value 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa H0 Ditolak dan Ha di terima
--	--	--	---	--	--



## 2.6 Kerangka Teori



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

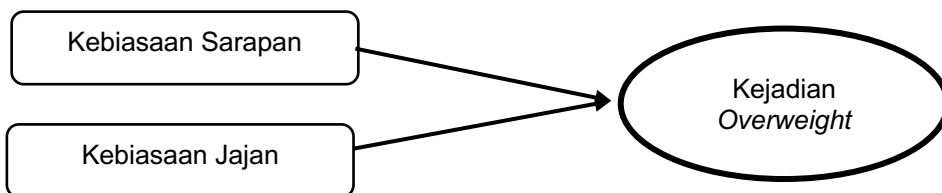
Sumber : Modifikasi dari ; *Institute of Medicine (US)* (2004); Varela et al.,(2015);KEMENKES RI(2012)



### BAB III KERANGKA KONSEP

#### 3.1 Kerangka Konsep


Berdasarkan kerangka teori dan tujuan penelitian, kerangka konsep dari penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

Keterangan

Variabel Independen : 

Variabel Dependen : 

Perubahan pola makan seperti kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan akan cenderung dapat mempengaruhi status gizi seseorang khususnya *overweight*. Seseorang akan mengalami *overweight* apabila tidak menerapkan pola makan yang tidak sehat.



### 3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel Dependen				
Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran	Instrument	Kriteria Objektif
Overweight	Suatu kondisi dimana berat badan melebihi bobot normal dari hasil perhitungan z-score (Merita dkk, 2020)	Pengukuran antropometri (BB dan TB) dengan indikator z-score	Timbangan injak digital & stadiometer	1. Tidak <i>overweight</i> $\leq 1SD$ 2. <i>Overweight</i> $+1SD$ (Kemenkes, 2020)
Variabel Independen				
Variabel	Definisi operasional	Skala Pengukuran	Instrument	Kriteria Objektif
Kebiasaan Sarapan	Frekuensi makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari hingga pukul 09.00 pagi (Aghadiati, 2019)	Ordinal	Kuesioner (Khairani, 2019; Fathin, 2018)	1 = jarang (1-3x seminggu) 2 = sering ( $\geq 4x$ seminggu) (Purnawinadi, 2020)
Kebiasaan Jajan	Tingkat keseringan jajan siswa dikantin maupun di lingkungan sekolah (Angraini dkk, 2019)	Ordinal	Kuesioner (Noviani, 2016)	1 = jarang ( $< 3x$ seminggu) 2 = sering ( $\geq 3x$ seminggu) (Asnita, 2019)



### 3.3 Hipotesis Penelitian

#### 3.3.1 Hipotesis Nol ( $H_0$ )

1. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja
2. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* pada remaja

#### 3.3.2 Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja
2. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* pada remaja

