

Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Ngemil Serta Sarapan Pagi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh

The Relationship of Snacking and Breakfast Habits with the Incidence of Overweight among Students at SMPN 1 Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh

Lindawati¹, Srasomi², Rira Fauziah Hasibuan³

¹Universitas Nagoya Indonesia

^{2,3}Universitas Islam Sumatera Barat

Disubmit: 14 Februari 2026; Diproses: 18 Februari 2026; Diaccept: 16 Maret 2026; Dipublish: 30 Maret 2026

*Corresponding author: E-mail: lindawati1505195192@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa dimana rasa ingin tahu seseorang sangat tinggi, sehingga selalu ingin mencoba sesuatu, yang juga menyebabkan asupan gizi yang salah. Kebiasaan makan remaja merupakan hal penting untuk mendukung status gizinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan disain case control berpadanan (matching). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. Sampel adalah bagian dari populasi dengan besar sampel untuk kelompok kasus dan kontrol berbanding sama dengan jenis kelamin, umur dan kelas siswa sebagai padanan kelompok, yaitu 37 kasus dan 37 kontrol. Pengumpulan data dilakukan terhadap data primer dengan wawancara langsung berpedoman kuesioner terstruktur, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penilaian status gizi untuk skrining kasus dan kontrol dilakukan dengan indeks IMT/U. Analisis data dilakukan dengan uji kai kuadrat dan menghitung besaran OR. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan secara signifikan yang meliputi kebiasaan jajan, kebiasaan ngemil dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian kelebihan berat badan remaja. Kebiasaan jajan, ngemil dan sarapan pagi yang tinggi pada remaja mempunyai peluang untuk terjadinya kelebihan berat badan, dengan nilai OR kebiasaan jajan=4,4, OR ngemil=6,9 dan OR sarapan pagi=3,10.

Kata Kunci: Kebiasaan Jajan; Sarapan Pagi; Kelebihan Berat Badan

Abstract

Adolescence is a period characterized by intense curiosity and a desire to try new things, which can lead to poor nutritional choices. Eating habits play a crucial role in supporting an adolescent's nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between eating habits and the incidence of overweight among students at SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. This was an observational study utilizing a matched case-control design. The study population consisted of all students at SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. The sample comprised 37 cases and 37 controls, matched by gender, age, and grade level. Data collection involved primary data gathering through face-to-face interviews using a structured questionnaire, as well as measurements of body weight and height. Nutritional status assessment for screening cases and controls was conducted using the BMI-for-age index. Data analysis was performed using the chi-square test and the calculation of the Odds Ratio (OR). The results indicate a significant association between the incidence of overweight in adolescents and habits regarding purchasing street food, snacking, and breakfast consumption. High levels of these habits were associated with an increased likelihood of being overweight, with OR values of 4.4 for purchasing street food, 6.9 for snacking, and 3.10 for breakfast consumption.

Keywords: Snacking Habits; Breakfast; Excess Weight

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.170

Rekomendasi mensitasi :

Lindawati.L, Srasomi.S, & Hasibuan.RF. 2026. Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Ngemil Serta Sarapan Pagi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 5 (3): 25-39

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan adalah karena asupan gizi yang berlebih dan sering disebut overweight(gemuk) dan obesitas merupakan ancaman bagi kesehatan saat ini yang dapat menyebabkan menurunnya kualitas SDM di masa mendatang. Kelebihan berat badan banyak disebabkan oleh faktor eksternal dibanding faktor internal yaitu pola makan yang tinggi kalori dan tinggi lemak, rendah serat, memungkinkan sebagai pemicu utama peningkatan prevalensi kelebihan berat badan. Adanya kemajuan teknologi dan ekonomi di negara-negara maju dan sebagian negara berkembang memacu terjadinya transisi pola kebiasaan hidup, yang akhirnya memengaruhi kebiasaan makan. Walaupun faktor penyebab kelebihan berat badan sangat multidimensi, namun pola hidup, pola makan dan gaya hidup kemungkinan sebagai pemicu keadaan tersebut khususnya pada remaja.

Kelebihan berat badan sudah menjadi epidemik global baik di negara maju maupun negara berkembang. Prevalensinya terus meningkat pada orang dewasa dan siswa serta anak-anak. Prevalensi overweight dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Prevalensi overweight dan obesitas di kawasan Asia Pasifik meningkat sangat tajam, di Korea Selatan 20,5% penduduk tergolong overweight dan 1,5% mengalami obesitas, di Thailand 16% penduduk mengalami overweight dan 4% mengalami obesitas, di daerah perkotaan China prevalensi overweight 12% yang terdiri dari laki-laki 12% dan perempuan 14,4%, dan terdapat di pedesaan overweight untuk laki-laki

sebesar 5,3% dan perempuan 9,8%.

Penelitian di Amerika membuktikan bahwa 15-25% anak-anak dan 15% orang dewasa mengalami obesitas, serta 40% anak dan 70% siswa yang overweight akan menjadi obesitas pada saat dewasa.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi obesitas siswa umur 13-15 tahun untuk laki-laki 2,8% dan perempuan 2,3%. Prevalensi obesitas ini meningkat untuk perempuan dimana prevalensi obesitas siswa perempuan hanya 2% dan laki-laki 2,9%. Prevalensi overweight juga masih tinggi yaitu laki-laki 8,7% dan perempuan 7,8%. Prevalensi overweight dan obesitas pada siswa umur 16-18 tahun masih tinggi yaitu berat badan lebih 5,7% dan obesitas 1,6%.

Data Riskesdas menurut Provinsi Aceh berdasarkan prevalensi status gizi (IMT/U) untuk siswa umur 13-15 tahun terdapat obesitas sebesar 1,6% dan overweight 8,2%, dan untuk siswa umur 16-18 tahun mempunyai obesitas 1,1% dan overweight 5,8%. Provinsi Aceh secara administratif terdiri dari 20 Kabupaten, salah satunya Kabupaten Aceh Barat Daya. Berdasarkan survei awal dilakukan terhadap siswa sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh terdapat kasus obesitas pada anak kelas VII sebanyak 1 orang dan gemuk sebanyak 6 orang dari 27 orang siswa. Jika gemuk dan obesitas tidak mendapat perhatian serius maka dapat menjadi prediktor beberapa penyakit degeneratif.

Kelebihan berat badan merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh yang

saat ini prevalensinya semakin meningkat setiap waktu. Ada empat periode kritis terjadinya kelebihan berat badan, yaitu masa prenatal, masa bayi, masa adiposity rebound, dan masa remaja. Kelebihan berat badan dapat memicu beberapa penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus tipe I, hiperlipidemia, hipertensi, jantung, radang sendi, asam urat, terjadinya kanker. Pada wanita berisiko terhadap gangguan menstruasi, kanker yang sensitif terhadap hormon wanita. Ketidakpekaan hormon insulin pada wanita yang terlalu lebih berat badannya dapat menurunkan kesuburan sehingga mudah terjadi keguguran. Dampak kelebihan berat badan terhadap penyakit disebabkan karena sel-sel lemak tidak hanya menyimpan energi dalam tubuh, akan tetapi berperan sebagai organ endokrin yang aktif. Fenomena ini diberi nama *new world syndrome* atau sindrom dunia baru dan telah menimbulkan beban sosial ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar.

Kelebihan berat badan pada siswa perlu mendapat perhatian, karena dapat berlanjut sampai dewasa dan akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga). Asupan zat gizi ke dalam tubuh mereka yang tidak sesuai dengan kebutuhan, karena golongan ini termasuk ke dalam golongan yang memiliki pengetahuan gizi rendah dan mudah terpengaruh oleh hal-hal baru. Hal tersebut menyebabkan konsumsi pangan, yaitu kandungan gizi dan kuantitas makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dan menyebabkan kelebihan berat badan.

Kelebihan berat badan pada siswa bukan sekedar masalah kesehatan masyarakat saja, tetapi membawa

masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada siswa. Siswa yang mengalami berat badan berlebihan mendapat diskriminasi dalam banyak hal. Kelebihan berat badan dapat terjadi karena perubahan pola hidup, pola makan dan gaya hidup. Pola makan pada siswa harus diwaspadai untuk mengatasi kelebihan berat badan, karena pada saat ini banyak terjadi perubahan ragam gaya hidup, perilaku dan pola makan. Pada masa remaja biasanya pemilihan makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi tapi sosialisasi dengan teman sebayanya, kesenangan dan agar tidak kehilangan status dan trend di kalangan remaja. Pengaruh teman sebaya lebih menonjol daripada peran keluarga. Selain itu remaja pada umumnya lebih mudah menerima globalisasi, pola makan kebarat-baratan (Eropa) yang tinggi lemak, tinggi kalori, dan rendah serat menjadi makanan yang menarik.

Penelitian Martianto menemukan 15-20% siswa Indonesia suka mengonsumsi ayam goreng dan burger buatan luar negeri. Sebanyak 87% siswa dan siswa suka makan di luar rumah, seperti es campur, bakso dan jajanan lainnya. Penelitian Adiningrum, menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan malam bersama keluarga dan frekuensi konsumsi gorengan dengan kejadian obesitas. Penelitian Romauli menunjukkan, dari 50 anak laki-laki yang mengalami obesitas, 86% akan tetap obesitas sampai dewasa. Dari 50 anak perempuan yang mengalami obesitas, 80% tetap obesitas sampai dewasa. Penelitian oleh Hadi menyatakan prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar (SD) di Yogyakarta tahun 1999

mencapai 9,7%, dan Denpasar tahun 2002 mencapai 15,8%. Survei yang dilakukan padasiswa siswi SLTP di Yogyakarta sebanyak 7,8% siswa di perkotaan dan 2% siswa di pedesaan mengalami obesitas. Penelitian lain, Manurung menyatakan bahwa faktor yang lebih dominan berpengaruh terhadap kejadian obesitan adalah pola makan berdasarkan jenis makanan. Angka prevalensi obesitasdi atas baik pada anak maupun siswa sudah merupakan peringatan bagi pemerintah dan masyarakat luas bahwa kelebihan berat badansudah menjadi ancaman yang serius bagi masyarakat Indonesia.Berdasarkan data Susenas menunjukkan bahwa obesitaspada anak mencapai 11% . Penelitian Lieswati menyatakan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi, khususnya pada penderita obesitas. Hal ini disebabkan karena pada 97% penderita obesitas terjadi peningkatan pemasukan energi yang berasal dari fast food sebanyak 55%.

Berat badan selalu mengikuti perkembangan umur, 50% obesitaspada anak akan berlanjut pada masa presiswa, siswadand 70% menjadi penyebab obesitaspada masa dewasa. Atas dasar ini maka diperlukan upaya mengungkapkan pola makan pada siswayang berlebih berat badannyasebagai upaya menekan angka prevalensi pada saat dewasa dan lansia dan sekaligus mencegah prevalensi penyakit degeneratif.

Perubahan gaya hidup dan pola hidup sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan ini dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak,

tinggi asin, rendah serat terutama makanan fast food yang sudah menjamur di kota-kota besar yang berdampak pada peningkatan kasus obesitas ataupun gemuk (overweight). Gaya hidup dikota-kota besar pada tahun-tahun terakhir ini berubah menjadi penurunan aktivitas fisik seperti ke sekolah naik kendaraan, kurangnya bermain dengan teman sebaya serta lingkungan yang memang tidak memungkinkan lagi untuk bermain bersama sehingga anak lebih senang bermain dengan komputer atau menonton televisi atau video dibandingkan aktivitas fisik.¹³Selain itu jalan-jalan ke mall atau ke cafe sudah menjadi trend anak siswa di perkotaan, dimana seolah-olah mall sudah merupakan rumah ke dua bagi anak siswa. Olah raga tidak lagi menjadi aktivitas yang rutin bagi siswa, hanya dilakukan di saat pelajaran di sekolah saja.

Menurut Arisman, ada beberapa alasan mengapa anaksiswa rentan dengan kelebihan berat badan. Pertama, adanya kebutuhan energi yang lebih besar untuk mengimbangi laju peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relatif singkat. Kedua perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol dan obat, meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi.

Pola konsumsisiswa turut memengaruhi meningkatnya kasus berat badan lebih, overweight dan obesitas.Berdasarkan hasil survei awal di SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh, dari 35 siswa kelas VII terdapat 2(5,7%) siswa dengan obesitas, 8 (22,9%) siswa

dengan overweight. Berdasarkan data tersebut menggambarkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih cukup tinggi dan perlu langkah-langkah penanggulangan dan cara mengatasinya.

Kebiasaan jajan siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh mengonsumsi makanan siap saji terutama disaat jam istirahat seperti mie instan, bakso, gorengan, dan berbagai jenis minuman siap saji. Ini terlihat dengan banyak warung/kantin yang menyediakan makanan dan minuman tersebut di sekitar lingkungan sekolah. Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kebiasaan Jajan dan Ngemil serta Sarapan Pagi dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh".

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan jajan dan ngemil serta sarapan pagi dengan kejadian kelebihan berat badan siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan jajan dan ngemil serta sarapan pagidengan kejadian kelebihan berat badan siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan studi observasional dengan rancangan case control. Desain tersebut dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menganalisis hubungan kebiasaan jajan,

ngemil dan sarapan pagi dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh Tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh kelas I dan kelas II, murid kelas III tidak dilibatkan dalam penelitian ini karena fokus dalam ujian akhir. Jumlah kelas I dan II adalah 206 orang, dengan kelas I 102 orang dan kelas II 104 orang. Analisis yang dilakukan untuk melihat pola konsumsi makanan siap saji adalah analisis univariat, dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Status Gizi Murid Kelas I dan II

Penilaian status gizi murid dalam penelitian ini dilakukan pada semua murid kelas I dan II sejumlah 206 orang, sedangkan untuk kelas III tidak dinilai karena murid kelas III tidak boleh diganggu untuk fokus pada ujian akhir. Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U yaitu menilai keadaan proporsional berat badan dan tinggi badan yang disesuaikan dengan umur. Penilaian status gizi dilakukan untuk menepis jumlah murid yang mengalami kelebihan berat badan yaitu gemuk dan obesitas. Hasil penilaian diketahui bahwa murid kelas I dan II yang mengalami kelebihan berat badan yaitu gemuk ada 36 orang, sedangkan obesitas 1 orang dengan 10 orang murid laki-laki dan perempuan 27 orang. Semua murid kelas I dan II yang mempunyai kelebihan berat badan termasuk gemuk dan obesitas dimasukkan dalam kelompok kasus, jumlahnya 37 orang.

Tabel 1. Distribusi Murid Kelas I dan II berdasarkan IMT/U dan Jenis Kelamin

Status Gizi (IMT/U)	Laki-Laki		Perempuan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurus	4	100,0	0	0	4	1,94
Kurus	17	73,9	6	26,1	23	11,17
Normal	79	55,6	63	44,4	142	68,93
Gemuk	9	25,0	27	75,0	36	17,48
Obesitas	1	100,0	0	0	1	0,48
Jumlah	110	53,4	96	46,6	206	100,0

Sumber : SPSS

Karakteristik Sampel Kasus dan Kontrol

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah jenis dan umur siswa kelas I dan II yang duduk di SMPN 1 Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. Umur dan jenis kelamin untuk kasus dan kontrol dipakai sebagai padanan untuk mencocokkan kondisi kelompok. Jumlah siswa laki-laki adalah 20 orang dan perempuan 54 orang, dengan perbandingan yang hampir sama untuk karakteristik pada kelompok kasus dan

kontrol, yaitu laki-laki 10 orang dan perempuan 27 orang pada masing-masing kelompok kasus dan kontrol.

Umur pada kedua kelompok antara kasus dan kontrol tidak sama, umur 11-12 tahun lebih banyak pada kelompok kontrol yaitu 25 orang (67,6%) dan pada kelompok kasus 18 orang (48,6%). Variasi umur antara kelompok kasus dan kontrol tidak bisa sama, sangat sulit memadankan umur siswa pada kelompok kasus dan kontrol.

Tabel 2. Distribusi Murid Kelas I dan II berdasarkan IMT/U dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kasus		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin :						
Laki-laki	10	27	10	27	20	27
Perempuan	27	73	27	73	54	73
Total	37	100	37	100	74	100
Umur :						
11-12 tahun	18	48,6	25	67,6	43	58,1
13-14 tahun	18	48,6	12	32,4	30	40,5
15 tahun	1	2,8	0	0	1	1,4
Total	37	100	37	100	74	100

Sumber : SPSS

Gambaran Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan terdiri dari 12 item pertanyaan yang disusun dengan pilihan jawaban “ya” dan “tidak”. Pada kelompok

kasus lebih banyak remaja yang suka jajan di luar rumah, yaitu 27 orang (73%), sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak remaja yang tidak suka jajan yaitu

28 orang (75,7%). Kebiasaan jajan yang lebih banyak dilakukan remaja adalah jajan lebih dari 1 kali per hari untuk jenis makanan jajanan bakso, mi instan, gorengan, soft drink, yaitu 31 orang (83,8%), dan juga suka jajan makanan manis sebanyak 31 orang (83,8%) pada kelompok kasus. Selain itu pada kelompok kasus, suka jajan minuman kemasan juga tinggi yaitu 78,4%, serta suka jajan makanan gorengan 64,9%.

Kebiasaan jajan pada kelompok kontrol lebih besar pada kebiasaan suka jajan makanan manis yaitu sebanyak 75,7%. Kebiasaan jajan yang lebih dari 50% remaja lakukan pada kelompok kontrol adalah jajan minimal 2 kali per hari (59,5%), dan suka jajan makanan gorengan (56,8%). Namun, kebiasaan jajan yang kebanyakan tidak dilakukan pada remaja adalah suka jajan di luar

rumah (75,7%), makanan jajanan tidak selalu tersedia di dapur (73%), dan tidak suka jajan makanan isi daging (75,7%), tidak suka makan jajanan berasa asin (62,2%). Kebiasaan jajan yang paling banyak dilakukan remaja pada kelompok kontrol adalah tidak suka jajan jika ingin makan (91,9%).

Remaja pada kedua kelompok yaitu antara kasus dan kontrol gambarannya pernah melakukan kegiatan jajan, namun pada kelompok kasus kesukaan akan makanan jajanan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Namun jenis makanan jajanan bakso dan siomay pada kedua kelompok nampaknya hampir sama besar menyukainya. Pada kelompok kasus yang suka jajan bakso dan siomay ada 48,6% remaja, dan pada kelompok kontrol ada 45,9% remaja.

Tabel 3. Distribusi Remaja Berdasarkan Item Pertanyaan Kebiasaan Jajan pada Kelompok Kasus dan Kontrol

Pertanyaan	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Suka jajan di luar rumah :				
Ya	27	73,0	9	24,3
Tidak	10	27,0	28	75,7
Total	37	100	37	100
Jajan minimal 2 kali per hari :				
Ya	26	70,3	22	59,5
Tidak	11	29,7	15	40,5
Total	37	100	37	100
Jajanan bakso, mie instan, gorengan, <i>soft drink</i> , dll. dimakan lebih dari 1 kali per hari :				
Ya	31	83,8	17	45,9
Tidak	6	16,2	20	54,1
Total	37	100	37	100
Suka jajan minuman kemasan :				
Ya	29	78,4	17	45,9
Tidak	8	21,6	20	54,1
Total	37	100	37	100
Suka jajan makanan gorengan :				
Ya	24	64,9	21	56,8
Tidak	13	35,1	16	43,2
Total	37	100	37	100

Suka jajan bakso, siomay :				
Ya	18	48,6	17	45,9
Tidak	19	51,4	20	54,1
Total	37	100	37	100
Suka jajan cendol, es sirup :				
Ya	18	48,6	15	40,5
Tidak	19	51,4	22	59,5
Total	37	100	37	100
Selalu ada persediaan makanan jajanan di dapur :				
Ya	19	51,4	10	27,0
Tidak	18	48,6	27	73,0
Total	37	100	37	100
Suka jajan makanan isi daging :				
Ya	13	35,1	9	24,3
Tidak	24	64,9	28	75,7
Total	37	100	37	100
Suka jajan makanan berasa asin :				
Ya	20	54,1	14	37,8
Tidak	17	45,9	23	62,2
Total	37	100	37	100
Suka jajan makanan manis :				
Ya	31	83,8	28	75,7
Tidak	6	16,2	9	24,3
Total	37	100	37	100
Jajan jika ingin mau makan :				
Ya	21	56,8	3	8,1
Tidak	16	43,2	34	91,9
Total	37	100	37	100

Sumber : SPSS

Gambaran Kebiasaan Ngemil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan ngemil banyak dilakukan remaja baik pada remaja yang mempunyai kelebihan berat badan (kasus) maupun pada remaja dengan status gizi normal (kontrol). Namun kebiasaan ngemil lebih banyak dilakukan remaja yang mempunyai kelebihan berat badan. Kebiasaan ngemil yang remaja lakukan pada kelompok kasus yang paling banyak adalah suka cemilan kacang, coklat, dan es krim (91,9%).

Kebiasaan ngemil lainnya yang juga banyak dilakukan remaja pada kelompok kasus adalah suka ngemil di sekolah dan luar sekolah (86,5%), dan suka jalan ke supermarket bersama teman membeli

makanan cemilan (86,5%), Kebiasaan ngemil dilakukan remaja baik bersama teman pada saat jalan-jalan santai dengan teman (86,5%), ataupun pada saat bersama keluarga ketika menonton TV di rumah (78,4%). Selain itu, remaja pada kelompok kasus melakukan ngemil lebih banyak diantara waktu makan (75,7%), dan ketika sedang istirahat (86,5%).

Remaja pada kelompok kontrol lebih banyak melakukan kebiasaan ngemil ketika berkumpul dengan teman-teman sekolah (83,8%), dan pada saat istirahat (78,4%). Cemilan yang banyak disukai remaja kelompok kontrol adalah jenis makanan yang manis (73%) dan jenis cemilan kacang, coklat dan es krim (75,7%). Namun jenis cemilan kacang,

coklat dan es krim lebih banyak kasus.
dikonsumsi oleh remaja pada kelompok

Tabel 4. Distribusi Remaja berdasarkan Item Pertanyaan Kebiasaan Ngemil pada Kelompok Kasus dan Kontrol

Pertanyaan	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Suka ngemil di sekolah dan luar sekolah :	32	86,5	24	64,9
Ya	5	27,0	13	35,1
Tidak				
Total	37	113,5	37	100
Suka jalan-jalan ke supermarket bersama teman-teman membeli makanan cemilan :	32	86,5	20	54,1
Ya	5	27,0	17	45,9
Tidak				
Total	37	113,5	37	100
Suka nonton TV lebih dari satu jam sambil ngemil :	24	64,9	13	35,1
Ya	13	35,1	24	64,9
Tidak				
Total	37	100	37	100
Suka cemilan kacang, coklat, dan es krim :	34	91,9	28	75,7
Ya	3	8,1	9	24,3
Tidak				
Total	37	100	37	100
Suka bawa cemilan didalam tas setiap ke sekolah :	14	37,8	17	45,9
Ya	23	62,2	20	54,1
Tidak				
Total	37	100	37	100
Nonton TV selalu sambil ngemil :				
Ya	15	40,5	15	40,5
Tidak	22	59,5	22	59,5
Total	37	100	37	100
Suka ngemil didepan TV bersama keluarga :	29	78,4	23	62,2
Ya	8	21,6	14	37,8
Tidak				
Total	37	100	37	100
Suka ngemil yang manis-manis :				
Ya	26	70,3	27	73,0
Tidak	11	29,7	10	27,0
Total	37	100	37	100
Suka ngemil ketika kumpul sama teman sekolah :	28	75,7	31	83,8
Ya	9	24,3	6	16,2
Tidak				
Total	37	100	37	100
Suka ngemil diantara waktu makan :				

Ya	28	75,7	16	43,2
Tidak	9	24,3	21	56,8
Total	37	100	37	100
Suka ngemil pada saat istirahat :				
Ya	32	86,5	8	78,4
Tidak	5	13,5	29	21,6
Total	37	100	37	100
Suka ngemil pada saat jalan-jalan santai dengan teman :				
Ya	32	86,5	24	64,9
Tidak	5	13,5	13	35,1
Total	37	100	37	100

Sumber : SPSS

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada kelompok kasus dan kontrol sama-sama dilakukan remaja namun remaja pada kelompok kasus lebih banyak melakukan sarapan dengan jenis yang mengandung lemak dan minyak, seperti pada jenis makanan nasi goreng dan lontong. Remaja kasus yang mengonsumsi lontong ada lebih banyak yaitu 32 orang (86,5%), sedangkan remaja kontrol yang mengonsumsi lontong ada 25 (67,6%). Remaja kasus yang mengonsumsi nasi goreng ada sebanyak 27 orang (73%), sedangkan remaja kontrol yang mengonsumsi nasi goreng ada 25 orang (64,9%).

Pada kelompok kasus, remaja yang terbiasa sarapan pagi ada 25 orang (67,6%), jumlahnya sedikit lebih banyak dari yang kelompok kontrol (59,5%). Demikian juga yang sarapan pagi dengan waktu antara pukul 6.00-9.30 sedikit lebih banyak dilakukan pada kelompok kasus (48,65) dibandingkan dengan kelompok kontrol (43,2%).

Tabel 5. Distribusi Remaja berdasarkan Item Pertanyaan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Kelompok Kasus dan Kontrol

Pertanyaan	Kasus		Kontrol	
	n	%	N	%
Terbiasa setiap hari dengan sarapan pagi :	25	67,6	22	59,5

Namun, sarapan pagi yang lebih rutin dilakukan dengan frekuensi per minggunya 5-7x/minggu lebih banyak dilakukan remaja pada kelompok kontrol (43,2%) dibandingkan dengan kelompok kasus (27%). Pada kelompok kontrol sarapan pagi yang dilakukan remaja lebih banyak pada frekuensi 3-5x/minggu (51,4%).

Sarapan pagi yang dilakukan remaja kadang-kadang minum susu lebih banyak dijumpai pada kelompok kasus (81,1%). Demikian juga dengan nasi goreng, lontong, mi instan dan sarapan dengan roti dan teh manis, lebih banyak dilakukan pada remaja dengan kelebihan berat badan (kasus). Namun remaja pada kelompok kontrol lebih terbiasa sarapan dengan makanan yang direbus seperti sarapan dengan mengonsumsi telur rebus, pisang rebus atau ubi rebus (67,6%), serta sarapan dengan nasi putih, lauk pauk dan sayur (83,8%).

Ya	12	32,4	15	40,5
Tidak				
Total	37	100	37	100
Terbiasa dengan sarapan pagi setiap hari dalam jam 6.00-9.30 :				
Ya	18	48,6	16	43,2
Tidak	19	51,4	21	56,8
Total	37	100	37	100
Sarapan pagi sebanyak 5-7x seminggu :				
Ya	10	27,0	16	43,2
Tidak	27	73,0	21	56,8
Total	37	100	37	100
Sarapan pagi sebanyak 3-5x seminggu :				
Ya	19	51,4	9	24,3
Tidak	18	48,6	28	75,7
Total	37	100	37	100
Terbiasa sarapan pagi bersama keluarga :				
Ya	25	67,6	18	48,6
Tidak	12	32,4	19	51,4
Total	37	100	37	100
Kadang-kadang minum susu saat sarapan :				
Ya	30	81,1	24	64,9
Tidak	7	18,9	13	35,1
Total	37	100	37	100
Sarapan kadang-kadang makan nasi goreng :				
Ya	27	73,0	13	35,1
Tidak	10	27,0	24	64,9
Total	37	100	37	100
Sarapan kadang-kadang makan mi instan :				
Ya	18	48,6	16	43,2
Tidak	19	51,4	21	56,8
Total	37	100	37	100
Sarapan kadang-kadang makan lontong :				
Ya	32	86,5	25	67,6
Tidak	5	13,5	12	32,4
Total	37	100	37	100
Sarapan kadang-kadang makan nasi putih dengan lauk pauk dan sayur :				
Ya	19	51,4	31	83,8
Tidak	18	48,6	6	16,2
Total	37	100	37	100
Sarapan pagi terbiasa makan telur rebus, pisang rebus, ubi rebus, dll yang direbus :				
Ya	15	41,5	25	67,6
Tidak	22	59,5	12	32,4
Total	37	100	37	100
Kadang-kadang sarapan dengan roti dan teh manis :				

Ya	24	64,9	20	54,1
Tidak	13	35,1	17	45,9
Total	37	100	37	100

Sumber : SPSS

Hubungan Kebiasaan Jajan, Ngemil dan Sarapan Pagi dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan.

Hasil uji kai kuadrat menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan jajan, ngemil dan sarapan pagi dengan kejadian kelebihan berat badan, yang ditunjukkan dari nilai p masing-masing kebiasaan jajan, ngemil dan sarapan, yang masing-masing nilai p lebih kecil dari 0,05 (Tabel 4.7). Hubungan menunjukkan peluang sebesar 4,4 kali mempunyai risiko terhadap kejadian kelebihan berat badan remaja jika suka jajan (OR= 4,436). Demikian juga pada remaja yang suka ngemil mempunyai risiko dengan kejadian kelebihan berat badan sebesar 6,9 kali dibandingkan dengan remaja yang kurang suka ngemil. Kebiasaan sarapan yang tidak teratur mempunyai risiko sebesar 3,1 kali berpeluang pada remaja untuk mengalami kejadian kelebihan berat badan dibandingkan dengan kebiasaan sarapan yang teratur.

Remaja pada kelompok kasus mempunyai kebiasaan suka ngemil yang lebih banyak (91,9%) dibandingkan pada remaja kelompok kontrol (62,2%). Demikian pula dengan remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan yang kurang teratur lebih banyak pada kelompok kasus (70,3%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (43,2%). Remaja kelompok kontrol yang mempunyai berat badan normal sarapan pagi lebih banyak dilakukan dengan teratur (56,8%).

Tabel 6. Distribusi Remaja berdasarkan Kebiasaan Makan pada Kelompok Kasus dan Kontrol

Kebiasaan Makan	Kasus		Kontrol		Nilai p	OR
	n	%	n	%		
Kebiasaan jajan						
Suka Jajan	23	62,2	10	27,0	0,002	4,436
Kurang Suka Jajan	14	37,8	27	73,0		
Kebiasaan Ngemil						
Suka Ngemil	34	91,9	23	62,2	0,002	6.899
Kurang Suka Ngemil	3	8,1	14	37,8		
Kebiasaan Sarapan						
Kurang Teratur	26	70,3	16	43,2	0,019	3,10
Teratur	11	29	21	56,8		

Sumber : SPSS

Kelebihan Berat Badan atau Status Gizi Gemuk dan Obesitas

Kelebihan berat badan adalah keadaan seseorang yang memiliki berat badan yang lebih dibandingkan berat badan idealnya karena terjadi penumpukan lemak di tubuhnya. Penumpukan lemak dalam tubuh ada yang ringan dan berat. Gemuk merupakan kelebihan berat badan ringan serta obesitas adalah kelebihan lemak berat. Kelebihan berat badan dapat diturunkan oleh generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Menurut WHO-NCHS 2005 bahwa standar status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan ambang batas > 2SD.35

Faktor pola makan menjadi penting karena perilaku di lingkungan itu menjadi model bagi anak yang sedang berkembang, Jadi bagaimana seorang anak menyukai atau tidak menyukai jenis makanan tertentu (misalnya sayur-sayuran), dipengaruhi oleh kebiasaan orang di sekitarnya termasuk orang dewasa lain, saudara kandung maupun teman-temannya.³⁰

Ada beberapa faktor yang diketahui dapat memengaruhi terjadinya kelebihan berat badan antara lain: jenis kelamin, umur, tingkat sosial ekonomi, faktor lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan makan, faktor psikologis dan faktor genetik, jenis kelamin¹⁴. Kelebihan berat badan lebih umum dijumpai pada wanita terutama pada saat remaja, hal ini disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal yaitu umur. Kelebihan berat badan lebih sering dianggap kelainan pada umur pertengahan. Kelebihan berat badan yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai dengan perkembangan rangka yang cepat. Anak yang kelebihan berat badan lebih cenderung menjadi gemuk bahkan obesitas pada saat remaja dan dewasa serta dapat berlanjut ke masa lansia.¹⁶

Informasi tentang kelebihan berat badan dan pengaturan makan remaja juga penting di masyarakat dan dilakukan melalui puskesmas di wilayah kerjanya khususnya menyangkut anak usia sekolah baik melalui kegiatan penyuluhan, agar para ibu selalu aktif dalam melakukan pengawasan terhadap anak dalam membeli makanan jajanan dan merubah kebiasaan ngemil menjadi kebiasaan makan yang lebih teratur dan sehat.

Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan jajan dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMPN 1 Kuala Batee, yang ditunjukkan dari nilai p hasil uji kai kuadrat ($p = 0,002$) lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, dan nilai $OR = 4,436$. Hal ini menunjukkan bahwa anak remaja yang menyukai jajan mempunyai risiko untuk menjadi berlebih berat badannya sebesar 4,4 kali dibandingkan dengan remaja yang kurang menyukai jajan. Anak remaja yang menyukai jajan pada kelompok kasus lebih banyak proporsinya (62,2%) dibandingkan dengan remaja pada kelompok kontrol (27%).

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan hasil penelitian Mariza dan Kusumastuti³⁸ yang menyatakan bahwa kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi, dimana biasa jajan akan meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih atau kejadian obesitas sebesar 7 kali. Kebiasaan jajan di sekolah karena anak sekolah tidak terbiasa sarapan sebelum ke sekolah.

Hubungan Kebiasaan Ngemil dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan

Hasil uji statistik dengan uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan ngemil dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa dimana nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya kebiasaan ngemil pada remaja di SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan. Kebiasaan ngemil yang kurang ditunjukkan dengan perilaku remaja yang

membawa cemilan di dalam tas setiap ke sekolah. Makanan cemilan yang menjadi kesukaan adalah snack, kacang, kripik dan coklat.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan

Hasil uji statistik dengan uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian kelebihan gizi remaja dimana nilai $p = 0,019 < \alpha 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang teratur lebih banyak dilakukan remaja dengan status gizi normal (56,8%) dibandingkan dengan remaja yang mempunyai kelebihan berat badan (29,7%). Kebiasaan sarapan yang teratur terlihat dari frekuensi sarapan dalam seminggu yaitu 5-7 kali per minggu yang lebih banyak dilakukan pada remaja dengan status gizi normal. Sedangkan kebiasaan sarapan yang dilakukan remaja dengan kelebihan berat badan lebih banyak dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu.

SIMPULAN

Kebiasaan jajan, kebiasaan ngemil dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMPN I Kandang Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh menunjukkan kebiasaan yang berbeda antara remaja yang mempunyai kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja yang mempunyai status gizi normal. Kebiasaan

jajan, ngemil dan sarapan lebih tinggi ditemukan pada remaja yang mempunyai kelebihan berat badan dibandingkan remaja yang mempunyai status gizi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardesihlarijani, E., Namazi, N., Jabbari, M., Zeinalian, R., Gerami, H., Jalili, R. B., & Hadi, S. (2019). The link between breakfast skipping and overweigh/obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18, 657–664. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00459-8>
- Banna, J. C., Buchthal, O. V., Delormier, T., Creed-Kanashiro, H. M., & Penny, M. E. (2016). Influences on eating: A qualitative study of adolescents in a low-income setting in Lima, Peru. *BMC Public Health*, 16, 99. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2751-8>
- Bel-Serrat, S., Mouratidou, T., Börnhorst, C., Peplies, J., Henauw, S., Santaliestra-Pasías, A. M., & Moreno, L. A. (2013). Food consumption and screen-based sedentary behaviors are associated with obesity in European adolescents. *Public Health Nutrition*, 16(8), 1447–1456. <https://doi.org/10.1017/S1368980012003786>
- Chai, L. K., Collins, C., May, C., Brain, K., Wong See, D., & Burrows, T. (2019). Effectiveness of family-based interventions in reducing weight and improving dietary behaviors among children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 11(12), 3026. <https://doi.org/10.3390/nu11123026>
- Dewi, N. U., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 651–658.
- Febriani, R. T., & Sulaiman, A. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan

- frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian overweight pada remaja. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 7(2), 85–91.
- Hardinsyah, H., Aries, M., & Dwiriani, C. M. (2013). Sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 1–6.
- Horikawa, C., Kodama, S., Yachi, Y., Heianza, Y., Hirasawa, R., Ibe, Y., & Sone, H. (2011). Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 53(4–5), 260–267. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.08.030>
- Leidy, H. J., Hoertel, H. A., Douglas, S. M., Higgins, K. A., & Shafer, R. S. (2015). A high-protein breakfast prevents body fat gain, increases satiety, and reduces daily intake during weight loss. *Nutrition Journal*, 14, 82. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0068-4>
- Mauliza, M., & Ramadhani, R. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Riset Gizi*, 10(2), 120–127.
- Mirmiran, P., Sherafat-Kazemzadeh, R., Jalali-Farahani, S., & Azizi, F. (2015). Childhood obesity prevention and its determinants. *Advances in Nutrition*, 6(3), 313S–319S. <https://doi.org/10.3945/an.114.007633>
- Murakami, K., & Livingstone, M. B. E. (2016). Decreasing diet quality is associated with overweight and obesity among adolescents in developed countries. *British Journal of Nutrition*, 115(11), 2056–2065. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001056>
- Sahra, P. S., & Nareswari, S. (2025). Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar dan pengendalian berat badan remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Wang, Y., Wu, Y., Wilson, R. F., Bleich, S., Cheskin, L., Weston, C., & Segal, J. (2013). Childhood obesity prevention programs: Comparative effectiveness review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), e1–e14. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.07.012>