

Original Article



Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Obesitas pada Anak Remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

The Relationship Between Breakfast Habits and Obesity in Adolescents of SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Namirah Herlina^{1*}, Nor Eka Noviani², Ibtidau Niamilah²

^{1,2,3} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Informasi Artikel

Submit: 31 – 7 – 2025

Diterima: 13 – 11 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 2 – 2026

ABSTRACT

Obesity in adolescents is one of the growing public health issues, particularly in school settings. One factor that can influence nutritional status is breakfast habits. Regular and nutritious breakfasts are known to play a crucial role in regulating energy intake and maintaining metabolic balance. The purpose of this study is to investigate the relationship between breakfast habits and the incidence of obesity among adolescent students at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. The research method employed a quantitative analytical design using a cross-sectional approach. The sample was selected through convenience sampling from seventh and eighth-grade students at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta who met the inclusion criteria. Data were collected through a closed-ended survey on breakfast habits, including frequency, timing, type of food, and parental involvement. Nutritional status was measured using the Body Mass Index for Age (BMI/A) calculated based on students' height and weight using a calibrated digital scale. Data analysis was performed using the chi-square test to determine the relationship between breakfast habits and obesity status. The results showed that there was a significant relationship between breakfast habits and obesity ($p < 0.05$). Adolescents with poor breakfast habits had a higher risk of obesity compared to those with good breakfast habits (PR = 6.15; 95% CI: 2.13–17.77). Conclusion: Irregular and nutritionally inadequate breakfast habits contribute to an increased risk of obesity in adolescents. One approach that can be taken is to integrate a Healthy Breakfast Program in schools, which can be implemented through collaboration between schools, School Health Units (UKS), and local health departments.

Keywords: Breakfast Habits, Obesity in Adolescents, Body Mass Index

ABSTRAK

Obesitas di remaja merupakan salah satu persoalan kesehatan masyarakat yg terus semakin tinggi, terutama pada lingkungan sekolah. salah satu faktor yang bisa memengaruhi status gizi artinya kebiasaan sarapan. Sarapan yang teratur serta bergizi diketahui berperan krusial pada mengatur asupan tenaga serta menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Tujuan Penelitian ini bertujuan buat mengetahui hubungan antara norma sarapan dengan kejadian obesitas di peserta didik remaja di

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Namirah Herlina; Program Studi
Gizi Program Sarjana, Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta Jl. Siliwangi
(Ringroad Barat) No. 63, Nogotirto,

Gamping, Sleman, Yogyakarta.
55292

Email:

namirahherlina8@gmail.com

Sekolah SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Metode Penelitian ini memakai desain kuantitatif analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil secara *convenience sampling* asal siswa kelas VII dan VIII pada SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yg memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui survey tertutup mengenai kebiasaan sarapan yang meliputi frekuensi, ketika, jenis makanan, dan peran orang tua. Pengukuran status gizi dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai tinggi serta berat badan siswa memakai timbangan digital terkalibrasi. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* buat mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan status obesitas. akibat menunjukkan bahwa ada hubungan yg signifikan antara kebiasaan sarapan serta obesitas ($p < 0,05$). Remaja menggunakan kebiasaan sarapan yg jelek mempunyai risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan mereka yang mempunyai kebiasaan sarapan baik (PR = 6,15; 95% CI: dua,13-17,77). Kesimpulan kebiasaan sarapan yang tidak teratur dan kurang bergizi berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas di anak remaja. salah satu upaya yg dapat dilakukan adalah mengintegrasikan acara Sarapan Sehat di Sekolah, yang dapat dilaksanakan melalui kerja sama antara sekolah, Unit Kesehatan Sekolah (UKS), serta dinas kesehatan setempat.

Kata kunci: Kebiasaan sarapan, Obesitas Pada Remaja, Indeks Massa Tubuh

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi tantangan gizi yang kompleks, dikenal sebagai masalah gizi ganda, yaitu kondisi di mana masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi (obesitas) terjadi secara bersamaan dalam satu populasi. Hal ini mencerminkan adanya ketidak seimbangan gizi dan penggunaannya, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pola makan yang tidak tepat (1). Status gizi merupakan indikator penting untuk menilai keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh, yang dapat dievaluasi melalui pengukuran antropometri seperti tinggi dan berat badan. Status gizi yang baik hanya dapat dicapai apabila individu menerapkan pola makan yang sehat, seimbang, dan bergizi sesuai kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (2).

Obesitas merupakan salah satu bentuk gangguan status gizi yang tergolong kronis, ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang dapat mengganggu fungsi fisiologis tubuh dan meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke tubuh melalui makanan dan minuman, dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik dan metabolisme. Berbagai faktor penyebab obesitas meliputi konsumsi makanan tinggi kalori, gaya hidup sedentari, faktor genetik, serta aspek psikologis dan hormona (3). Menurut laporan *Global Health Observatory* (GHO), sekitar 2,8 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya terkait dengan overweight dan obesitas. Bahkan, overweight dan obesitas menyumbang sekitar 2,3% dari total beban penyakit global yang diukur dalam *Disability-Adjusted Life Year* (DALY) (4). Di Indonesia sendiri, prevalensi gizi lebih pada remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa 19,7% remaja laki-laki dan 54,1% remaja perempuan usia 13–15 tahun mengalami overweight atau obesitas. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi obesitas pada remaja usia 15 tahun mencapai 38,9%, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (55,4%) dibandingkan laki-laki (22,0%). Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja usia tersebut mengalami obesitas, yang merupakan kondisi berisiko tinggi terhadap kesehatan jangka panjang. Selain itu, obesitas juga berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, stroke, dan beberapa jenis kanker (5, 6).

Salah satu faktor perilaku yang berkaitan erat dengan obesitas pada remaja adalah kebiasaan sarapan. Sarapan adalah waktu makan pertama pada hari itu yang idealnya mengandung sumber karbohidrat, protein, serat tinggi, dan lemak sehat. Sarapan berperan penting dalam memenuhi sekitar 20–25% kebutuhan energi harian dan memberikan kontribusi terhadap performa kognitif serta aktivitas

fisik sepanjang hari. Namun, kebiasaan sarapan seringkali diabaikan, terutama oleh remaja, karena berbagai alasan seperti keterbatasan waktu, kebiasaan bangun siang, atau kurangnya pemahaman akan pentingnya makan pagi (7). Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) (2022), sekitar 44,6% remaja Indonesia berusia 11–19 tahun tidak melakukan sarapan secara rutin. Melewatkan sarapan secara berulang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan metabolik, dan bahkan peningkatan risiko obesitas akibat kompensasi konsumsi makanan tinggi kalori pada siang hingga malam hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak terbiasa sarapan cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup kurang aktif. Hal ini lebih umum ditemukan di lingkungan urban, di mana pola makan modern seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta aktivitas fisik yang rendah turut berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas (8). SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang berada di kawasan perkotaan dengan dimana diwilayah tersebut sangat mudah ditemukan jenis makanan yang cepat saji yang dapat memengaruhi pola makan dan gaya hidup siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor: 4626/KEP-UNISA/VI/2025.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 23 Juni 2025, bertempat di ruang kelas SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 53 siswa.

Prosedur

Rentang usia yang dijadikan fokus adalah 13–15 tahun, karena termasuk dalam kategori remaja awal yang relevan untuk studi obesitas. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel dari kelas VII-VIII terdiri 8 kelas, rata-rata setiap kelas ada 32 siswa dari kelas VII di ambil 3 kelas dari kelas VIII diambil 3 kelas setiap kelasnya di ambil 10 responden. Pemilihan responden dilakukan melalui kerja sama langsung dengan pihak sekolah, khususnya guru kelas. Peneliti terlebih dahulu menyampaikan kriteria inklusi dan eksklusi secara tertulis kepada guru.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, pengisian kuesioner kebiasaan sarapan, serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan status obesitas berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U). Kuesioner kebiasaan sarapan digunakan untuk menggali frekuensi, jenis makanan, dan pola sarapan siswa, yang terdiri dari 10 pertanyaan tertutup. Dalam kuesioner mengenai kebiasaan sarapan, terdapat sistem penilaian dengan skor 0–4 menandakan tidak memiliki kebiasaan sarapan, sementara skor 5–10 menunjukkan adanya kebiasaan sarapan yang baik. Status obesitas ditentukan berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan kriteria $> +2$ SD sesuai kemenkes.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik STATA. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk menguji hubungan antara kebiasaan sarapan dan obesitas. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini dianalisis untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi berdasarkan variabel usia, jenis kelamin, rata-rata kebiasaan sarapan, serta kategori obesitas pada anak remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 14 tahun, yang mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap remaja awal. Adapun hasil analisis univariat yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	N	%
Jenis kelamin		
Perempuan	27	49,06%
Laki-laki	26	50,94%
Total	53	100%
Usia		
13 tahun	19	35,85%
14 tahun	22	41,51%
15 tahun	12	22,64%
Total	53	100%

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan usia responden terdiri dari 53 responden Karakteristik responden ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia. Ditinjau dari jenis kelamin, responden laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu 26 orang (50,94%), sedangkan responden perempuan sebanyak 27 orang (49,06%). Dari sisi usia, sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (41,51%). Selanjutnya, responden yang berusia 13 tahun sebanyak 19 orang (35,85%), dan yang berusia 15 tahun sebanyak 12 orang (22,64%). Dengan demikian, kelompok usia 14 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan dalam penelitian ini.

Tabel 2 Frekuensi Kategori Kebiasaan Sarapan

Kategori Sarapan	N	%
Kebiasaan Sarapan Baik	22	41,51
Tidak Memiliki Kebiasaan sarapan	31	58,49
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari total 53 responden yang diteliti, sebanyak 22 responden (41,51%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan sisanya, yaitu 31 responden (58,49%), tidak memiliki kebiasaan sarapan secara rutin. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden belum membiasakan diri untuk mengonsumsi sarapan sebelum beraktivitas di sekolah.

Ketidak biasaan ini tercermin dari hasil pengisian kuesioner, khususnya pada poin nomor 3 yang berbunyi: “Apakah Anda merasa lapar di pagi hari sebelum berangkat sekolah? Jika sebelum pergi ke sekolah tidak sarapan jawab ya.” Pertanyaan tersebut di isi 15 orang dan memiliki daya ungkap yang tinggi terhadap kebiasaan melewatkan sarapan dan berpotensi mengarah pada kondisi kelebihan berat badan atau obesitas. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa perilaku melewatkan sarapan masih cukup tinggi di kalangan remaja sekolah menengah pertama yang menjadi subjek penelitian.

Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa hanya 42,83% responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sementara 57,17% sisanya menunjukkan pola makan kurang sehat. Pola ini mencakup melewatkan sarapan, hanya minum di pagi hari, atau tidak menganggap sarapan penting. Sebanyak 67,93% responden tidak mengonsumsi makanan berat saat sarapan, dan 58,49% melewatkan sarapan karena terburu-buru. Ini mencerminkan kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada mayoritas responden. Penelitian ini memperkuat adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi remaja.

Kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan energi di pagi hari dapat berdampak pada pola makan yang cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi kalori yang tidak sehat di waktu berikutnya, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori di kantin sekolah. Dari hasil analisis peneliti beberapa responden lebih memilih untuk membeli makanan atau jajanan di kantin sekolah dari pada sarapan di rumah. Pilihan jajanan yang umumnya tinggi natrium, gula, dan lemak tersebut secara tidak langsung meningkatkan risiko obesitas, terutama jika dikonsumsi secara berulang dan tanpa pengawasan gizi yang memadai.

Tabel 3 Frekuensi Kategori Obesitas

Kategori Obesitas	n	%
Obesitas	29	54,72
Tidak Obesitas	24	45,28
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari total 53 responden, sebanyak 29 responden (54,72%) termasuk dalam kategori obesitas, sedangkan 24 responden (45,28%) dikategorikan tidak obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami obesitas, yang mengindikasikan tingkat kejadian obesitas yang cukup tinggi dalam kelompok remaja yang diteliti. Rata-rata nilai (IMT/U) responden kelas VII dan VIII yang obesitas adalah 2,55 dan tidak obesitas 1,65 menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VII dan VIII dalam penelitian ini memiliki masa tubuh yang melebihi standar usianya, dan secara statistik termasuk dalam kategori kelebihan gizi, bahkan mendekati kategori obesitas.

Selain itu, aktivitas fisik responden pada jam sekolah umumnya tergolong rendah, dengan mayoritas siswa melaporkan bahwa kegiatan harian mereka lebih banyak dihabiskan dalam posisi duduk, seperti membaca buku di perpustakaan atau di ruang kelas. Kurangnya aktivitas fisik ini menjadi faktor pendukung terjadinya akumulasi lemak tubuh, terutama bila tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat. Kombinasi antara rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang kurang baik, seperti melewatkan sarapan dan mengonsumsi jajanan tinggi kalori, berpotensi memperburuk status gizi dan meningkatkan risiko obesitas pada usia remaja.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan

sarapan dengan obesitas pada anak remaja dengan Analisa data menggunakan uji *Chi Square*.

Tabel 5 Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas

Kebiasaan Sarapan	Obesitas				Total	p-Value	PR	95%CI	
	Obesitas		Tidak Obesitas						
	n	%	n	%					
Tidak Memiliki Kebiasaan sarapan	26	49,05	5	9,43	31	58,49	0,000	6,15	2,13-17,77
Kebiasaan Sarapan Baik	3	5,66	19	35,84	22	41,51			
Total	29		24		53				

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada responden. Dari total 53 responden, sebanyak 22 responden (41,51%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 31 responden (58,49%) tidak memiliki kebiasaan sarapan. Pada kelompok yang tidak memiliki kebiasaan sarapan, sebanyak 26 responden (49,05%) mengalami obesitas, dan hanya 5 responden (9,43%) yang tidak mengalami obesitas. Sebaliknya, pada kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik, hanya 3 responden (5,66%) yang mengalami obesitas, sedangkan 19 responden (35,84%) tidak obesitas. Uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$). Nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 6,15 *Rentang confidence interval* (CI) sebesar 2,13 hingga 17,77 Orang yang tidak terbiasa sarapan memiliki risiko 6,15 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang biasa sarapan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa dari jumlah 53 siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas. Responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki proporsi obesitas yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan secara teratur dapat menjadi salah satu faktor protektif terhadap risiko obesitas. Upaya edukasi dan promosi kebiasaan makan sehat, khususnya pentingnya sarapan, perlu ditingkatkan dalam rangka pencegahan obesitas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Sebagian besar responden (58,49%) diketahui tidak memiliki kebiasaan sarapan secara teratur, dan dari kelompok ini, sebanyak 49,05% mengalami obesitas. Sebaliknya, pada kelompok yang rutin sarapan, hanya 5,66% yang mengalami obesitas. Uji statistik menggunakan chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara frekuensi sarapan dan status obesitas pada remaja. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa nilai *Prevalence Ratio* (PR) mencapai 6,15, yang menandakan bahwa responden yang tidak menjalani kebiasaan sarapan memiliki risiko 6,15 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang rutin sarapan dengan baik. *Rentang interval kepercayaan* (CI) antara 2,13 dan 17,77, yang tidak melewati angka 1, menunjukkan bahwa hasil ini memiliki signifikansi statistik. Walaupun rentang CI sangat lebar, hasil ini masih menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kebiasaan sarapan dan insiden obesitas pada remaja. Penelitian ini memperjelas bahwa kebiasaan sarapan yang buruk dapat menjadi faktor risiko utama dalam terjadinya obesitas pada remaja. Dari studi sebelumnya, remaja yang jarang sarapan (0–2 hari/minggu) memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (OR:

2,05; 95% CI: 1,61–2,61; $I^2 = 85\%$; $n = 15$ penelitian) dibandingkan remaja yang sarapan secara teratur (5–7 hari/minggu) (9).

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan merupakan faktor risiko yang kuat terhadap peningkatan indeks massa tubuh dan obesitas abdominal pada anak dan remaja (10). Kebiasaan sarapan yang tidak baik dalam konteks ini mencakup perilaku seperti melewatkan sarapan lebih dari tiga kali dalam seminggu, mengonsumsi makanan rendah zat gizi saat sarapan, serta tidak adanya keteraturan waktu makan pagi.

Secara patofisiologis, melewatkan sarapan dapat memicu disregulasi hormonal dan metabolik yang berperan dalam terjadinya obesitas. Ketika seseorang tidak sarapan, terjadi peningkatan kadar ghrelin (hormon pemicu rasa lapar) dan penurunan leptin (hormon penekan nafsu makan), sehingga mendorong konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan pada waktu makan berikutnya. Selain itu, kondisi ini juga menyebabkan fluktuasi kadar glukosa darah dan meningkatkan respons insulin, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan resistensi insulin dan penumpukan lemak visceral. Melewatkan sarapan juga berkaitan dengan gangguan ritme sirkadian dan pola makan kompensatoris, seperti konsumsi makanan tinggi kalori di luar jam makan utama (11,12).

Fenomena ini diperparah oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilaporkan oleh sebagian besar responden, yang menghabiskan sebagian besar waktu dalam posisi duduk. Kombinasi antara ketidakbiasaan sarapan, konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak di sekolah, serta aktivitas fisik yang minim menjadi faktor yang saling bersinergi dalam meningkatkan risiko obesitas pada remaja (13). Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang teratur dan bergizi seimbang perlu dipromosikan sebagai strategi preventif dalam mengendalikan angka kejadian obesitas di kalangan pelajar sekolah menengah. Program edukasi gizi dan promosi perilaku hidup sehat, termasuk intervensi berbasis sekolah, telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko obesitas pada remaja (14).

Prevalensi obesitas pada kelompok responden dalam penelitian ini tergolong tinggi, dengan persentase mencapai 54,72%. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja dalam kelompok yang diteliti mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi ini memerlukan perhatian serius mengingat obesitas pada usia remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Selain dampak fisik, obesitas juga dapat memengaruhi aspek psikososial, seperti rendahnya harga diri, depresi, hingga isolasi sosial (15).

Analisis bivariat lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status obesitas. Responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki proporsi obesitas jauh lebih tinggi (49,05%) dibandingkan dengan mereka yang sarapan secara teratur (5,66%). Nilai p -value sebesar 0,000 menunjukkan signifikansi statistik yang kuat ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan faktor penting yang berkorelasi dengan status gizi remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (16) yang menemukan bahwa frekuensi sarapan berhubungan negatif dengan nilai BMI pada remaja usia 15–18 tahun.

Penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh (17) serta (18), juga mendukung hasil ini, di mana pola makan, kualitas tidur, dan gaya hidup berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Temuan dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pencegahan obesitas tidak dapat hanya mengandalkan satu intervensi, tetapi memerlukan pendekatan menyeluruh yang mencakup edukasi gizi, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan sekolah, serta pengawasan terhadap konsumsi makanan olahan yang tinggi kalori. Pendidikan gizi pada usia muda, terutama di sekolah, merupakan cara yang efisien untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Tingginya prevalensi obesitas ini perlu mendapat perhatian khusus karena berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi serius terhadap kesehatan jangka pendek maupun panjang. Obesitas pada remaja merupakan faktor risiko utama terhadap perkembangan penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular di usia dewasa.

Selain itu, obesitas juga berdampak pada aspek psikososial, termasuk rendahnya kepercayaan diri, depresi, dan diskriminasi sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan.

Penelitian ini juga sejalan dengan rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO, 2022) yang menekankan pentingnya pencegahan obesitas melalui pendekatan multi-sektoral, termasuk peran keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan demikian, tingginya angka obesitas yang ditemukan pada responden dalam penelitian ini menjadi sinyal awal yang harus ditindaklanjuti melalui program kesehatan terpadu (19,20).

Dengan tingginya angka obesitas dan rendahnya kebiasaan sarapan di kalangan remaja, diperlukan tindakan promotif dan preventif yang terintegrasi. Intervensi di lingkungan sekolah, kampanye media, serta peran aktif orang tua menjadi kunci dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) juga menekankan pentingnya kebijakan lintas sektor dalam mengatasi obesitas, termasuk melalui penguatan program makan pagi di sekolah, pembatasan promosi makanan tidak sehat, dan pelatihan guru serta tenaga kesehatan tentang pentingnya gizi remaja. Temuan dalam penelitian ini menjadi landasan penting untuk mendorong intervensi lebih luas dalam menekan laju obesitas pada usia muda (21,22).

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada aspek teknis pelaksanaan pengumpulan data, khususnya dalam menentukan waktu yang tepat untuk menjangkau responden di lingkungan sekolah. Proses pengambilan data bertepatan dengan masa libur semester yang akan segera tiba, yang mengakibatkan keterbatasan akses terhadap sebagian siswa dan menyulitkan penjadwalan pengisian kuesioner secara serentak. Selain itu, variabilitas dalam jam belajar siswa, baik karena perbedaan kelas maupun jadwal sekolah yang dinamis, turut memengaruhi konsistensi waktu pengisian kuesioner dan potensi variasi kondisi responden saat menjawab pertanyaan dan peneliti belum bisa mengontrol yang mungkin memengaruhi obesitas seperti aktifitas fisik, jajan yang tinggi lemak, gula dan natrium (23).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMP 3 Muhammadiyah Yogyakarta, analisis dari kedua variabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada remaja. Responden yang tidak terbiasa sarapan memiliki proporsi obesitas lebih tinggi dibandingkan yang sarapan secara teratur. Prevalensi obesitas yang mencapai 54,72% menandakan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius di kalangan remaja. Kebiasaan tidak sarapan ditemukan pada 58,49% responden dan berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi serta konsumsi makanan tinggi kalori di kemudian hari.

SARAN

Saran yang bisa di ambil dalam Penelitian ini adalah sebagian besar responden menunjukkan kebiasaan sarapan yang kurang baik, seperti tidak mengonsumsi makanan berat di pagi hari, melewati sarapan karena terburu-buru, atau hanya mengonsumsi minuman seperti teh atau susu tanpa makanan pendamping. Penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif di lingkungan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengintegrasikan Program Sarapan Sehat di Sekolah, yang dapat dilaksanakan melalui kerja sama antara sekolah, Unit Kesehatan Sekolah (UKS), dan dinas kesehatan setempat. Program ini dapat dijalankan secara rutin, misalnya minimal satu kali dalam seminggu, untuk menanamkan pentingnya makan pagi yang bergizi seimbang. Selain memberikan asupan gizi yang tepat, kegiatan ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan dan menurunkan risiko obesitas pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung proses penyusunan naskah ini. Terima kasih ditujukan kepada pihak SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, para guru, dan siswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada pembimbing, atas bimbingan dan masukan yang berharga selama penyusunan naskah ini. Penulis juga berterima kasih kepada Kaprodi, Bapak Agung Nugroho, AMG., MPH, atas dukungan dan arahannya. Tak lupa, apresiasi tulus diberikan kepada keluarga dan rekan sejawat yang senantiasa memberikan semangat dan bantuan hingga naskah ini terselesaikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Giantari SA, Qonitun U, Fuziyah LF. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja pada Karyawan di PT. Swabina Gatra Tuban. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2025 Feb 15;3(1):34-42.
2. Septilia M, FD TY. Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan Dan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smta Negeri Di Kecamatan Singgahan. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*. 2024 Jan 28;1(1):1-9.
3. Arista, Christine Novi. 2021. “Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta.” *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan* 2(1): 1–15.
4. Melora MA, Anggoro S, Isnaningsih T. Edukasi Media Poster (Sarapan Pagi) Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Anak Di SDN 18 Kepahiang Bengkulu. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2025 Aug 14;3(2):153-8.
5. Calcaterra, Valeria, Stefano Stagi, Elvira Verduci, and Gianvincenzo Zuccotti. 2024. “Editorial: Nutrition, Diet and Endocrinological Health in Female Children and Adolescents.” *Frontiers in Nutrition* 11.
6. Fischer, Jordie A.J. 2025. “Breakfast Habits, Anthropometry, and Nutrition-Related Outcomes in Adolescents From Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Campbell Systematic Reviews* 21(2).
7. Wikanti CZ, Said I, Khairunnisa A. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan IMT/U Remaja di SMAN 32 Jakarta. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2024 Feb 15;2(1):1-0.
8. Gita Diafatul Janah. 2023. “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Huda Kuningan.”
9. Han, Joan C., Debbie A. Lawlor, and Sue YS Kimm. 2010. “Childhood Obesity.” *The Lancet* 375(9727): 1737–48.
10. Heianza, Yoriko, and Lu Qi. 2019. “Impact of Genes and Environment on Obesity and Cardiovascular Disease.” *Endocrinology* 160(1): 81–100.
11. Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. 2023. “Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023.” *Ministry of Health*: 1–68.
12. Indra D. 2017. “Gambaran Pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) Pada Siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango.” *Health and Nutrition Journal* III: 2549–7618.
13. Maharani, Shinta, and Rice Hernanda. 2020. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah.” *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 12(2): 285–99. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/513/0>.
14. Milano, Walter, and Anna Capasso. 2018. “Diseases and Health Risks Associated with Obesity.” *Integrative Obesity and Diabetes* 4(1): 1–4.

15. Pradnya Kesuma, Nindya Parameswara, Silvi Lailatul Mahfida, Agung Nugroho, and Nuraini Nuraini. 2025. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah 2 Minggir." *Darussalam Nutrition Journal* 9(1): 99–109.
16. Pulgarón, Elizabeth R. 2013. "Childhood Obesity: A Review of Increased Risk for Physical and Psychological Comorbidities." *Clinical Therapeutics* 35(1): A18–32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clinthera.2012.12.014>.
17. Rogers, Peter J. 2016. "Breakfast: How Important Is It Really?" *Public Health Nutrition* 19(9): 1718–19.
18. Selviana, Tasya Ardia, Anik Lestari, and Eti Poncorini Pamungkasari. 2025. "Association of Chronotype , Breakfast Habits , and Sleep Quality with BMI-for-Age in Adolescents Hubungan Chronotype , Kebiasaan Sarapan , Dan Kualitas Tidur Dengan IMT / U Pada Remaja Abstrak." 10(2).
19. Sulistyadewi, Ni Putu Eny, and Ravi Masitah. 2020. "Asupan Karbohidrat Dan Lemak Dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan terpadu* 4(2): 52–56.
20. Swari, Kadek Gyna Yadnya, Ni Kadek Mulyantari, and I Wayan Putu Sutirta Yasa. 2022. "Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *E-Jurnal Medika Udayana* 11(3): 116.
21. United Nations Children's Fund. 2022. "Landscape Analysis of Overweight and Obesity in Indonesia." *Unicef Indonesia*.
22. Urbayatun, Siti, and Wahyu Widhiarso. 2012. "Urbayatun, S., & Widhiarso, W. (2012). Variabel Mediator Dan Moderator Dalam Penelitian Psikologi Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Psikologi* 39(2): 180–88. <https://journal.ugm.ac.id/index.php/jpsi/article/view/6985>.
23. Wulandari, Syamsinar, Hariati Lestari, and Andi Faizal Fachlevy. 2016. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 1(3): 1–13. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>.