

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah

## Abstrak

**Latar Belakang:** Berdasarkan RISKESDAS 2018, prevalensi remaja usia 16 – 18 tahun yang mengalami gizi lebih di DKI Jakarta mencapai 21,1%. Remaja dengan status gizi lebih cenderung akan rentan terhadap penyakit degeneratif. Status gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola makan yang melebihi dari kecukupan gizi yang dianjurkan, aktivitas fisik, dan stres. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan total responden 136 siswa kelas X dan XI. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis, didapatkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta ( $p$  value = 0,194; 0,400; 0,842). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi lebih di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Namun, dapat terlihat bahwa siswa yang sarapan cenderung memiliki status gizi tidak lebih, sementara siswa yang tidak sarapan cenderung memiliki status gizi lebih.

**Kata Kunci:** *Emotional Eating*, Sarapan, Status Gizi

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI SARAPAN, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI SMA BUDHI WARMAN 2 JAKARTA

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah

## Abstract

**Background:** Based on RISKESDAS 2018, the prevalence of adolescent age 16 – 18 years old that overweight in DKI Jakarta is at 21,1%. Adolescent with overweight have a higher chance to degenerative disease. Overweight on adolescent can be caused by a over intake in dieary habit, physical activity, and stress. **Objective:** To determined the relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta. **Methods:** This study used cross-sectional design with quatitative approach. The sampling technic using a purposive sampling with 136 respondents from grade X and XI. Data analysis for this study is using Chi-Square test. **Result:** Based on the anylisis results, there are no relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta (p value = 0,194; 0,400; 0,842). **Conclusion:** There are no relationship between breakfast habit, adequate energy intake on breakfast, and emotional eating with overweight in SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Although, it can be seen that student whose had a breakfast tend to not overweight and student whose skipping breakfast tend to overweight.

**Keyword:** Breakfast, Emotional Eating, Nutritional Status