

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Overweight pada Remaja

Muhammad Fikri Fahrizal^{1*}, Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Email: fikrifahrizal11@gmail.com

Diterima : 23/09/20

Revisi : 08/10/20

Diterbitkan : 28/04/21

Abstrak

Tujuan Studi : Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Metodologi : Dilakukan secara kuantitatif melalui observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah siswa SMAN 1 Sangkulirang dengan jumlah sampel sebanyak 73 responden, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independennya adalah kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur sedangkan dependennya yaitu *overweight*. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner *Goggle Form* kemudian mengkonversikan data ke dalam nilai standar (z-score) menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus* kemudian data dianalisa menggunakan aplikasi statistik SPSS yang kemudian dilanjutkan dengan uji *Fisher Exac Test* dengan taraf signifikansi adalah $\alpha = 0,05$.

Hasil : Menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan ($p = 1,000$) dan konsumsi sayur ($p = 0,412$) dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Manfaat : Hasil studi dapat dimanfaatkan sebagai bahan data awal dan sumber informasi mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja untuk penelitian selanjutnya.

Abstract

Purpose of Study : This study aims to analyze the correlation of breakfast habits and vegetable consumption to overweight among adolescents at SMAN 1 Sangkulirang.

Methodology : This research uses quantitative research methods with analytic observational type with cross sectional design. The population in this study were Sangkulirang High School 1 students with 73 respondents, taken with total sampling technique. Independent variables in this study are breakfast habits and vegetable consumption while the dependent variable in this study is overweight. The data collection uses the *Goggle Form* questionnaire and then converts the data into standard values (z-score) using the *WHO Anthro Plus* application then the data is analyzed using the SPSS statistical application which is then continued with the *Fisher Exac Test* test with significance $\alpha = 0,05$.

Results : The results reserch showed nocorrelation of breakfast habit ($p = 1,000$) and vegetable consumption ($p = 0,412$) to overweight among adolescents at SMAN 1 Sangkulirang

Applications : The study results can be used as initial data material and source of information regarding correlation of breakfast habits and vegetable consumption with the incidence of overweight in adolescents for further research.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, Konsumsi sayur, Overweight, Remaja

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang ada pada remaja di berbagai negara tidak jauh berbeda. Dimana terjadinya proses perpindahan yaitu terjadi peningkatan pada status gizi lebih dan penurunan pada gizi kurang. Hal ini menjadi suatu fenomena yang terjadi pada tiga dekade terakhir ini. Lebih dari setengah dari 6,2 milyar jiwa penduduk di dunia mengalami kondisi kelebihan dalam nilai gizinya (Widianto et al, 2017). Bagi *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 ada lebih dari 340 juta anak pada usia remaja yaitu berkisar antara 5-19 tahun mengalami kelebihan terhadap berat badannya yang hal ini meningkat cukup tajam dimana pada tahun 1975 hanya 4% dan ditahun 2016 menjadi lebih dari 18%. Peningkatan ini tidak jauh berbeda pada anak laki-laki dan juga perempuan, Angka kematian banyak dialami oleh orang yang mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* dari pada orang yang kurus. Secara umumnya banyak ditemukan orang yang memiliki badan yang gemuk daripada kekurangan berat badan, ini terjadi disetiap wilayah kecuali bagian Afrika sub-Sahara serta Asia (WHO, 2020). Berdasarkan pada hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2013), di Indonesia pada penduduk remaja setiap tahunnya mengalami peningkatan terhadap masalah kegemukan atau *overweight*. Dari tahun 2010 sampai dengan 2013 dari data yang ada menunjukkan pada kelompok usia 13-18 tahun meningkat sebanyak 8,3% dan untuk umur 16-18 tahun adalah ada 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk serta 1,6% obesitas (Riskesdas, 2013). Mengonsumsi sayur seharusnya menjadi alternatif yang baik dan tepat yang harus dilakukan oleh masyarakat terutama remaja dalam menanggulangi permasalahan status gizi yang terjadi selama ini, karena akibat asupan nutrisi yang salah dan berlebihan menjadikan munculnya berbagai penyakit yang bahkan dapat menimbulkan kematian. Dari penjabaran tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Sayur dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

1.1 Remaja

Remaja adalah salah satu kelompok umur yang beresiko mengalami *overweight*. Hal ini terjadi karena ketidak seimbangan antara kebutuhan tubuh dengan jumlah asupan nutrisi yang seharusnya dimakan. Pada kelompok usia ini mereka mengalami perubahan pada gaya hidup dan jenis makanan, karena cenderung mengkonsumsi apa yang mereka sukai saja sehingga mengindahkan menu yang sehat. Seperti menyenangi cemilan atau jajanan yang mengandung tinggi lemak dan karbohidrat dari pada makan teratur dan paling sering melewati sarapan (Eka & Nissa, 2018). Masa remaja adalah masa pubertas yang menuju kedewasaan, sehingga tubuh mengalami perubahan baik secara fisik maupun perkembangan terhadap daya pikirnya. Kebutuhan tubuh akan makanan dan nutrisi yang bergizi sangat diperlukan untuk menyeimbangkan hal ini. Jika mereka mengabaikannya baik karena kurang pengetahuan akan menjaga kesehatan maupun karena mengikuti makanan trend saat ini maka hal ini rentan untuk terjadi peningkatan pada berat badan (Pangestika, 2019).

1.2 Overweight

Overweight ialah kelebihan akan berat badan dari yang seharusnya sesuai dengan usia dan tinggi badan. Hal ini bisa diakibatkan oleh penimbunan jaringan lemak. Kondisi kegemukan dapat mempengaruhi banyak orang dari segala usia, jenis kelamin, ras, dan kelompok etnis/suku bangsa (Permatasari & Susanti, 2017). Alat yang digunakan untuk mengetahui hal ini adalah dengan melakukan pengukuran melalui Indeks Massa Tubuh, dengan pengkategorianya adalah dikatakan tidak normal jika $IMT/U > 1SD$ (*overweight* dan *obese*) dan $IMT/U < -2SD$ (kurus dan sangat kurus) (Hadiputra & Nugroho, 2020). Cara penentuan *overweight* yang paling sering digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Rumus Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu $IMT = BB^2/TB^2$. Terdapat klasifikasi WHO untuk status gizi pada anak dan remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu IMT/U tidak normal adalah jika $IMT/U > 1SD$ (*overweight* dan *obese*) dan $IMT/U < -2SD$ (kurus dan sangat kurus) (Sari & Suryaputri, 2019). Penilaian status gizi salah satunya bisa diukur dengan indeks antropometri yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT). Penilaian IMT hanya bisa dilakukan pada usia remaja keatas. Menurut Istiany (2014), penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa diatas 18 tahun, sedangkan untuk umur 0-18 tahun dapat menggunakan parameter IMT menurut umur yang dalam penilaiannya dibedakan untuk anak laki-laki dan anak perempuan, IMT dapat diketahui dengan mengukur berat badan ataupun tinggi badan yang akan dilihat berdasarkan usia dan jenis kelamin. Kategori IMT menurut WHO (2006) kurus $<17,0$, normal $18,5-24,9$, gemuk $25,0-29,9$ serta obesitas $\geq 30,0$. Status gizi umur 5-18 tahun dapat dilihat dengan hasil pengukuran antropometri TB^2/BB^2 dan IMT/U (Astuti, 2018).

1.3 Kebiasaan Sarapan

Sarapan adalah hal yang terpenting bagi setiap orang terutama remaja yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah karena jika dikonsumsi secara benar akan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (Noviyanti et al, 2018). Menurut survey yang dilakukan oleh *National Weight Control Registry* (NWCR) bahwa remaja yang melakukan sarapan secara teratur memiliki peluang lebih sedikit mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan dibandingkan yang tidak (Khan et al., 2019). Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 agi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa (Noviyanti et al, 2018). Di Indonesia, alasan banyaknya anak yang tidak biasa dengan sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan untuk disantap dan jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi (Irdiana & Nindya, 2017).

Kebiasaan melewati sarapan akan menyebabkan kandungan gula dalam darah kita menjadi menurun, hal ini akan menyebabkan rasa lapar bisa muncul. Kondisi ini akan menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk makan dalam jumlah yang banyak sehingga dapat mengonsumsi makanan yang berlebihan baik pada siang dan malam hari. Asupan berlebihan dapat meningkatkan sekresi insulin dan dapat menghambat enzim lipase. Enzim lipase ini sendiri dapat berfungsi sebagai pemecah kelebihan berat badan menjadi asam dan gliserol yang kelebihan berat badan, jika terjadi kelebihan berat badan, kelebihan berat badan akan sulit dipenuhi dengan enzim ini dan tidak akan melakukan proses memecah kelebihan berat badan. Jika ini terjadi terus menerus dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Khalifa et al., 2019). Sarapan sangat penting untuk risiko kelebihan berat badan. Oleh karena itu, mempromosikan makan sarapan secara teratur di semua populasi adalah rekomendasi yang berguna untuk mengurangi risiko kelebihan berat badan dalam pencegahan primer (Ma et al., 2020). Makan malam dalam 2 jam sebelum tidur dan ngemil sebelum tidur kemungkinan melewati sarapan yang lebih tinggi, dan juga dikaitkan dengan kejadian yang lebih tinggi dalam berat badan yang berlebih meskipun tidak sarapan (Okada et al, 2019). Jenis makanan yang biasa dikonsumsi waktu sarapan pada 48,48% responden adalah sumber karbohidrat 19% dan lauk hewani, 7,07% makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan jajanan. Dari sini bahwa karbohidrat masih menjadi pilihan utama untuk jenis sarapan, yang disusul oleh lauk nabati. Adapun sayuran disini masih sedikit responden yang mengonsumsi sayuran pada waktu sarapan (Rahma, 2019).

1.4 Konsumsi Sayur

Sayur dan buah ialah salah satu kelompok pangan dalam penggolongan FAO (*Food and Agriculture Organization*), yang dikenal dengan Pola Pangan Harapan/PPH. Yang berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga apabila

kurang mengkonsumsinya maka dapat berpengaruh tidak baik terhadap tubuhnya. Oleh sebab itu, jika kita makan sayuran dan buah bersama dengan bahan pangan lainnya dapat membuat tubuh menjadi lebih segar dan lebih sehat. Jenis makan ini merupakan makanan yang rendah kalori namun kaya akan serat sehingga dapat menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh yang dapat menyebabkan obesitas. Bagi remaja makanan ini merupakan sumber vitamin, mineral dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, karena banyak mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang akan mencegah terjadinya kegemukkan pada remaja. Jika kurang asupan jenis ini akan menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi sehingga dapat dengan mudah menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (Friska, 2019).

Metode pengukuran pada konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan *food frequensi*. Frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu setiap hari, minggu, bulan atau tahun. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dapat digunakan untuk menilai kebiasaan makan individu/kelompok. Metode ini dikenal sebagai metode frekuensi pangan yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang frekuensi konsumsi pangan seseorang. Metode ini memerlukan kuesioner yang terdiri dari dua komponen yaitu daftar jenis dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah makanan yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden. FFQ yang dapat menghasilkan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang disebut *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). FFQ juga mempunyai beberapa kelebihan yaitu biayanya relative murah dan sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan latihan khusus, serta dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan (Friska, 2019).

2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis secara observasional analitik dengan pendekatan menggunakan *cross sectional* yaitu yang mengukur beberapa variabel dalam satu saat sekaligus Independennya adalah kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur, dependennya adalah kejadian *overweight*. Bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang. Populasi nya adalah seluruh siswa/i kelas X-XII SMAN 1 Sangkulirang yang berjumlah 396 orang. Sampel dipilih yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebagai subjek yaitu siswa yang bersedia menjadi responden, Berusia 15-18 tahun, Mengisi kuesioner, Siswa SMAN 1 Sangkulirang, Siswa yang mengalami *overweight* dan normal dan kriteria esklsu yaitu : Siswa yang tidak mengisi kuesioner goggle form, Siswa yang terlambat mengisi kuesioner goggle form, Siswa/i yang mengalami obesitas, Siswa yang mengalami gizi kurang (*underweight*). Jumlah sampel yang didapat yaitu berjumlah 73 responden dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumennya berupa kuesioner dalam bentuk goggle form. dengan skala Guttman. Bivariatnya menggunakan *Fisher Exact Test*.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 HASIL

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di SMAN 1 Sangkulirang

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	18	24.7
2.	Perempuan	55	75.3
Total		73	100

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 55 responden (75,3%) dan laki-laki ada 18 orang atau 24,7%.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<15	1	1.4
2.	15-17	67	91.8
3.	>17	5	6.8
Total		73	100

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar adalah berusia 15-17 tahun yaitu 67 responden atau 91,8% dan jumlah terendah <15 tahun yaitu ada 1 orang (1,4%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak rutin (<5 kali/minggu)	31	42.5
2.	Rutin (\geq 5 kali/minggu)	42	57.5
Total		73	100

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 73 orang yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dari 5 kali dalam seminggu sebanyak 31 responden dengan persentase sebanyak 42,5% yang memiliki kebiasaan sarapan lebih dari 5 kali dalam seminggu sebanyak 42 responden dengan persentase sebanyak 57,5%.

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Sayur pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Konsumsi Sayur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kurang : bila < 2 porsi sayur setara 2 gelas sayur/hari	47	64.4
2.	Baik : bila \geq 2 porsi sayur setara 2 gelas sayur/hari	26	35.6
Total		73	100

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 4 dari 73 responden yang mengkonsumsi sayur kurang dari 2 porsi sayur dalam sehari sebanyak 47 responden dengan persentase 64,4% sedangkan yang mengkonsumsi sayur lebih dari 2 porsi sayur dalam sehari sebanyak 26 responden dengan persentase 35,6%.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Gemuk	6	8.2
2.	Normal	67	91.8
Total		73	100

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan status gizi gemuk sebanyak 6 responden dengan persentase sebesar 8,2% sedangkan responden dengan status gizi normal sebanyak 63 responden dengan persentase sebesar 91,8%.

Tabel 6 : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi						P Value
	Gemuk		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	

Tidak rutin (<5 kali/minggu)	2	6.5	29	93.5	31	100	1.000
Rutin (≥ 5 kali/minggu)	4	9.5	38	90.5	42	100	
Total	6	8.2	68	91.8	73	100	

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 6 bahwa dari 73 terdapat 31 responden yang tidak rutin sarapan (kurang dari 5 kali dalam seminggu), 2 responden (6,5%) diantaranya dengan status gizi gemuk sedangkan dari 42 responden yang rutin sarapan (lebih dari 5 kali dalam seminggu) terdapat 4 responden (9,5%) dengan status gizi gemuk. Untuk menguji hubungan secara statistik, maka peneliti menggunakan uji *Fisher's Exact* dikarenakan tidak memenuhi syarat uji *Chi Square*, hasil nilai *p value* yang didapatkan adalah $1,000 > 0,05$. Kesimpulannya H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Tabel 7 : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

Konsumsi Sayur	Status Gizi						<i>P Value</i>
	Gemuk		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang : bila < 2 porsi sayur setara 2 gelas sayur/hari	5	10.6	42	89.4	47	100	0.412
Baik : bila ≥ 2 porsi sayur setara 2 gelas sayur/hari	1	3.8	25	96.2	26	100	
Total	6	8.2	68	91.8	73	100	

Sumber : Data Primer, Juni 2020

Berdasarkan Tabel 7 tabel silang tersebut adalah dari 73 terdapat 47 responden yang kurang mengkonsumsi sayur (kurang dari 2 gelas sayur dalam sehari), 5 responden (10,6%) diantaranya dengan status gizi gemuk sedangkan dari 26 responden yang baik mengkonsumsi sayur (lebih dari 2 gelas sayur dalam sehari) terdapat 1 responden (3,8%) dengan status gizi gemuk. Untuk menguji hubungan secara statistik, maka peneliti menggunakan uji *Fisher's Exact* dikarenakan tidak memenuhi syarat uji *Chi Square*, hasil nilai *p value* yang didapatkan adalah $0,412 > 0,05$. Kesimpulannya H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

3.2 DISKUSI

Dari hasil uji *Fisher Exact* yang telah dilakukan, diperoleh *pvalue* sebesar 1,000 nilai ini lebih besar dari 0,05. Sehingga bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang dengan nilai signifikan lebih besar yaitu ($p = 1,000 > \alpha = 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Irdiana & Nindya, 2017) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswi SMAN 3 Surabaya dengan hasil uji statistik *Spearman Correlation* menghasilkan nilai $p = 0,696$. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan selama penelitian dapat diketahui bahwa responden yang selalu melakukan sarapan pagi memiliki kondisi gizi normal. Sedangkan yang tidak pernah sebagian besar memiliki status gizi lebih. Hal ini membuktikan bahwa secara tidak langsung jika selalu melakukan sarapan setiap hari dapat menekan risiko terjadinya kegemukan.

Dari hasil uji *Fisher Exact* yang telah dilakukan, diperoleh *p value* sebesar 0,412. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang dengan nilai signifikan lebih besar yaitu ($p = 0,412 > \alpha = 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Yuliah et al., 2018) dengan hasil uji *Chi - Square* diperoleh nilai $p = 0,872$. Meskipun demikian dari 23 orang responden yang berkategori obesitas 14 orang diantaranya jarang mengkonsumsi sayur. Menurut peneliti serat terkandung pada sayuran sehingga sangat membantu untuk

mengeluarkan lemak dalam tubuh akan tetapi jika salah mengolah, tetap makan tinggi karbohidrat, riwayat genetic, pola hidup tidak sehat akan sangat berpengaruh terhadap keadaan obesitas. Penelitian senada lainnya adalah dilakukan oleh [Widianto et al., 2017](#), bahwa kegemukan lebih diidentikkan dengan keturunan, aktifitas fisik dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu juga terletak pada pola makan, kurang olah raga, konsumsi *junk food* dan *fast food* yang banyak disukai remaja.

4. KESIMPULAN

Frekuensi kebiasaan sarapan pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang sebagian besar rutin sarapan (lebih dari 5 kali dalam seminggu) sebesar 57,5%. Frekuensi konsumsi sayur pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang sebagian besar kurang mengkonsumsi sayur (kurang dari 2 porsi dalam sehari) sebesar 64,4%. Status gizi gemuk pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang sebesar 8,2%. Tidak terdapatnya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang ($p = 1,000$). Tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang ($p = 0,412$).

SARAN

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi sumber informasi baru tentang gizi remaja dan bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Serta dengan adanya penelitian ini bisa menjadi informasi baru bagi sekolah untuk menindaklanjuti jika ada siswa yang mengalami status gizi lebih. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi informasi baru lagi bagi tenaga kesehatan untuk melakukan upaya tentang edukasi gizi seimbang diberbagai sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas kerjasama antara dosen dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) yang telah mendukung serta membimbing penelitian ini. Serta orang tua dan rekan-rekan yang telah membantu dalam bentuk materi maupun doa sehingga penelitian initelah berjalan lancar dan dapat menyelesaikan tepat waktu.

REFERENSI

- Astuti, E. P. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, *IX*(02), 121–137.
- Eka, H. K., & Nissa, C. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Status Gizi Lebih*. 4, 360–367.
- Friska, H. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah, Asupan Makan Terhadap Obesitas Pada Remaja Di SMA 13 Kota Padang Tahun 2019*.
- Hadiputra, Y., & Nugroho, P. S. (2020). *Hubungan Obesitas Umum Dan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Palaran*. *1*(2), 1274–1279.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, *1*(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6249>
- Khalifa, D. N., Asna, A. F., & Sari, A. E. (2019). *Breakfast habits , physical activities , and overweight in elementary school children*. 9–15.
- Khan, S., Abbas, A., Ali, I., Arshad, R., Khan Tareen, M. B., & Shah, M. I. (2019). Prevalence of overweight and obesity and lifestyle assessment among school-going children of Multan, Pakistan. *Isra Medical Journal*, *11*(4), 230–233. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=139161759&site=ehost-live>
- Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., ... Xu, Y. (2020). Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research and Clinical Practice*, *14*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>
- Noviyanti, R. D., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (2018). *The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Students*. 272–277.
- Okada, C., Imano, H., Muraki, I., Yamada, K., & Iso, H. (2019). The Association of Having a Late Dinner or Bedtime Snack and Skipping Breakfast with Overweight in Japanese Women. *Journal of Obesity*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/2439571>
- Pangestika, D. O. (2019). *Faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja* (Vol. 1).
- Permatasari, I. I. M., & Susanti, E. W. (2017). *Hubungan Hipertensi dan Overweight dengan Kejadian Diabetes Melitus*. 1–14. Retrieved from <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/210/NaskahPublikasi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rahma, A. S. (2019). *Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar Tahun 2017*. 3(2).
- Riskesdas. (2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun dan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun*.
- Sari, K., & Suryaputri, I. Y. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dan Perilaku Terhadap Kegemukan (IMT/U >1sd) pada Remaja di Sekolah di Jakarta Selatan. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 39–46.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.252>
- WHO. (2020). Obesity and Overweight <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> diakses pada tanggal 23 Februari 2020.
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16–22.
<https://doi.org/10.18196/ijnp.1257>
- Yuliah, Y., Adam, A., & Hasyim, M. (2018). Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Ktejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.33490/jkm.v3i1.35>