

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN DURASI TIDUR PADA REMAJA STATUS GIZI LEBIH DI SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG

DESCRIPTION OF BREAKFAST HABITS AND SLEEP DURATION IN OVER NUTRITION ADOLESCENTS AT SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG

Nahda Fadhilah¹, Abdul Salam¹, Laksmi Trisasmita¹, Marini Amalia Mansur¹,
Nurhaedar Jafar¹

(Email/Hp: nahdafadhilah@gmail.com/082188803526)

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu masalah gizi yang sering terjadi di lingkungan remaja adalah fenomena gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan gizi lebih pada remaja adalah kebiasaan melewatkan sarapan dan durasi tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih di SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deksriptif. Sampel penelitian merupakan remaja usia 13-15 tahun kelas VII dan VIII yang mengalami gizi lebih berdasarkan IMT/U. Penentuan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 79 orang. Kebiasaan sarapan dan kualitas sarapan diperoleh melalui kuesioner wawancara dan *recall* 24 jam, serta durasi tidur diperoleh melalui kuesioner *Sleep Timing Questionnaire* (STQ). **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki kebiasaan jarang sarapan <4 kali/minggu (64,5%) dan masih memiliki kualitas sarapan yang kurang yaitu <15% dari AKG (50,6%). Durasi tidur sebagian besar remaja masih kurang yaitu <8 jam/hari baik *weekdays* (58,2) maupun *weekend* (51,9%). **Kesimpulan:** Sebagian besar remaja gizi lebih di SMP Muhammadiyah Limbung memiliki kebiasaan jarang sarapan dan kualitas sarapan yang masih kurang. Durasi tidur sebagian besar remaja masih kurang yaitu <8 jam/hari baik *weekdays* maupun *weekend*.

Kata kunci : Remaja, Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur

ABSTRACT

Introduction: One of the nutritional problems that often occurs in the adolescent environment is the phenomenon of overweight and obesity. One of the factors that can cause overnutrition in adolescents is the habit of skipping breakfast and sleep duration. **Aim:** This study aims to determine the description of breakfast habits and sleep duration in adolescents with overweight status at SMP Muhammadiyah Limbung, Gowa Regency. **Materials and Methods:** This study used a descriptive design. The research sample was adolescents aged 13-15 years in class VII and VIII who were overnourished based on IMT/U. The sample determination used total sampling with a total sample of 79 people. Breakfast habits and breakfast quality were obtained through an interview questionnaire and 24-hour recall, and sleep duration was obtained through the *Sleep Timing Questionnaire* (STQ). **Results:** Most respondents had a habit of rarely having breakfast <4 times/week (64.5%) and still had poor breakfast quality which was <15% of the RDA (50.6%). Sleep duration of most adolescents was <8 hours/day both *weekdays* (58.2) and *weekends* (51.9%). **Conclusion:** Most of the overnourished adolescents at SMP Muhammadiyah Limbung have a habit of rarely eating breakfast and the quality of breakfast is still lacking. The duration of sleep of most adolescents is still lacking, namely <8 hours / day both *weekdays* and *weekends*.

Keywords : Adolescents, Overnutrition, Breakfast Habits, Sleep Duration

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur.¹ Salah satu masalah gizi yang sering terjadi di lingkungan remaja adalah fenomena gizi lebih (*overweight* dan obesitas).¹ Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan.¹

Secara global, prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.² Sedangkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018, gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun meningkat menjadi 16%, dimana terdiri dari 11,2% *overweight* dan 4,8% obesitas. Sementara di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 14,6%, terdiri dari 10,5% *overweight* dan 4,1% obesitas.³ Gizi lebih pada usia dini memiliki potensi lebih terhadap faktor risiko kesehatan yang berlanjut pada usia senja.¹

Sarapan pagi yang sehat menyumbang sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari.⁴ Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada anak sekolah berperan penting mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja.⁴ Kebiasaan sarapan di kalangan remaja maupun dewasa masih tergolong kurang.⁵ Survei global di kalangan remaja yang dilakukan di Brazil mengungkapkan bahwa sebanyak 68,7% dari 36.956 remaja usia 12-17 tahun melewati sarapan.⁵ Di Indonesia, ditemukan sebesar 40% anak Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.⁶ Melewati sarapan merupakan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dengan gizi lebih dan cenderung berhubungan dengan aktivitas fisik yang rendah serta adanya pola makan yang salah.⁶ Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan.⁶ Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari.⁷ Remaja yang melewati sarapan berisiko 2 kali lebih besar mengalami kejadian gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang melakukan sarapan pagi.⁸

Selain kebiasaan melewati sarapan, faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah durasi tidur.⁹ Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap individu, agar tubuh dapat berfungsi dengan normal. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Durasi tidur sangat berpengaruh pada remaja, apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi kebutuhan remaja yang lain.⁹ Beberapa remaja di Indonesia masih memiliki durasi tidur yang kurang.¹⁰ Sebanyak 40% remaja di Indonesia memiliki durasi tidur yang kurang (<8 jam setiap malamnya).¹⁰ Kualitas tidur yang kurang akan memengaruhi kadar *hormone*, seperti penurunan leptin dan peningkatan produksi ghrelin yang merupakan peredam dan perangsang nafsu makan dan menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh yang akan memiliki dampak pada asupan makan.¹¹

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki resiko untuk mengalami waktu tidur yang kurang karena adanya peningkatan paparan teknologi seperti *handphone* dan komputer, serta televisi sehingga waktu tidur dapat yang tertunda dan adanya gangguan tidur.¹² Durasi tidur yang rendah akan berpengaruh pada tingkat metabolisme dan juga dapat meningkatkan

asupan makan karena lebih banyak waktu yang tersedia untuk makan.¹³ Selain itu, orang-orang yang kurang tidur akan mudah lelah sehingga aktivitas fisik akan berkurang.¹⁴ Dengan demikian, kelebihan kalori dapat dengan mudah diubah menjadi penumpukan lemak dalam tubuh setelah makan, yang juga menambah berat badan bagi anak-anak dan remaja.¹⁴ Remaja dengan durasi tidur yang kurang memiliki risiko 6,3 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja dengan durasi tidur yang baik baik.

Bertolak dari permasalahan tersebut, maka penulis ingin mengkaji gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur di SMP Muhammadiyah Limbung, khususnya pada kelompok remaja yang mengalami gizi lebih.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif untuk memberikan gambaran tentang kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Limbung, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan dan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2023. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah Limbung usia 13-15 tahun yang berpotensi mengalami gizi lebih yang diperoleh dari absensi siswa dan hasil pengukuran antropometri yang telah dilakukan oleh peneliti.

Penentuan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 79 siswa. Peneliti tidak mengambil siswa kelas IX karena penelitian dilakukan pada saat mendekati Ujian Sekolah bagi kelas IX dan peneliti mengambil rentang usia 13-15 tahun berdasarkan kategori remaja dalam Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang sedang berpuasa dan siswa sedang menjalani diet tertentu.

Alat yang digunakan untuk pengukuran antropometri (BB dan TB) yaitu alat ukur tinggi badan stadiometer dan timbangan digital. Sedangkan bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner *Sleep Timing Questionnaire* (STQ), formulir *food recall*, dan foto buku makanan sebagai alat bantu dalam wawancara *food recall*.

Kebiasaan sarapan dalam penelitian ini merupakan kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan mulai dari bangun tidur di pagi hari sampai dengan pukul 09.00. Frekuensi sarapan dikatakan jarang jika subjek melakukan sarapan <4 kali/minggu dan dikategorikan sering jika remaja melakukan sarapan ≥ 4 kali/minggu. Kebutuhan energi dalam sehari yang diperoleh dari formulir *food recall* yang meliputi menu/jenis makanan, komposisi/bahan makanan, dan berat makanan dalam URT dan gram selama tiga hari yaitu pada hari sekolah selama dua hari dan hari libur selama satu hari. Kualitas sarapan dikategorikan kurang jika asupan energi <15%, cukup jika asupan energi 15%-25%, dan dikatakan lebih jika >25% dari AKG. Data durasi tidur merupakan total jam tidur selama sehari, akumulasi dari tidur siang dan malam hari, diperoleh melalui kuesioner *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) yang merupakan alat ukur lama tidur. Durasi tidur dikategorikan kurang jika total tidur <8 jam/hari, cukup jika 8-9 jam/hari, dan lebih jika >9 jam/hari.

Data primer pada penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung dengan cara pengisian kuesioner yang terdiri dari data demografi, pertanyaan kebiasaan sarapan, dan pertanyaan mengenai durasi tidur. Hasil dari kuesioner diolah melalui aplikasi *IBM SPSS 24*. Adapun penentuan status gizi diperoleh dari data antropometri IMT/U dengan bantuan aplikasi *WHO Anthro Plus*. Sementara data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sekolah terkait dengan gambaran umum sekolah, keadaan geografis, dan jumlah siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Muhammadiyah Limbung berdasarkan buku induk siswa (nama dan nim siswa).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dengan menggunakan bentuk analisis deskriptif. Data yang telah diperoleh dari hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang disertai narasi atau penjelasan mengenai variabel yang diteliti.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Karakteristik	Jumlah Responden	
	n	%
Kelas		
VII	22	27,8
VIII	57	72,2
Usia		
13 tahun	55	69,6
14 tahun	23	29,1
15 tahun	1	1,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	48,1
Perempuan	41	51,9
Pekerjaan Ayah		
Tidak bekerja	4	5,1
Buruh harian	19	24,1
Petani	15	19,0
Jasa (Ojek/Supir)	1	1,3
PNS/TNI	15	19,0
Pegawai swasta	7	8,9
Wiraswasta	14	17,7
Lainnya	4	5,1
Pekerjaan Ibu		
Ibu rumah tangga	55	69,6
Buruh harian	1	1,3
PNS/TNI	12	15,2
Pegawai swasta	2	2,5
Wiraswasta	4	5,1
Lainnya	5	6,3
Total	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui dominasi jumlah responden terbanyak ditemukan pada kelas VIII sebesar 72,2%, dengan kategori usia 13 tahun sebesar 69,6%, dan jenis kelamin perempuan sebesar 51,9%. Sebagian besar ayah responden bekerja sebagai buruh harian sebesar 24,1%, sedangkan pekerjaan ibu didominasi sebagai ibu rumah tangga sebesar 69,6%.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Status Gizi	Total	
	n	%
<i>Overweight</i>	47	59,5
Obesitas	32	40,5
Total	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa bahwa jumlah remaja yang mengalami gizi lebih lebih banyak ditemukan pada kategori *overweight* sebesar 59,5% dibandingkan dengan obesitas yang hanya sebesar 40,5%.

Gambaran Kebiasaan Sarapan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Remaja di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Kriteria	Total	
	n	%
Frekuensi Sarapan:		
1 kali/minggu	8	10,1
2 kali/minggu	19	24,1
3 kali/minggu	24	30,4
4 kali/minggu	10	12,7
5 kali/minggu	18	22,8
Waktu Sarapan:		
06.00-07.00	28	35,4
07.00-08.00	24	30,4
08.00-09.00	27	34,2
Lokasi Sarapan		
Di rumah	41	51,9
Di sekolah/perjalanan ke sekolah	38	48,1
Alasan Tidak Sarapan:		
Tidak sempat	37	46,8
Tidak nafsu makan	26	32,9
Tidak ada makanan tersedia	3	3,8
Malas	11	13,9
Tidak merasa lapar	2	2,5
Jenis Sarapan:		
Gorengan	5	6,3
Kue	7	8,9
Mie instan	4	5,1
Nasi dan lauk	17	21,5
Nasi dan sayur	3	3,8

Nasi, sayur, dan lauk	31	39,2
Roti	5	6,3
Roti dan susu	1	1,3
Susu	6	7,6
Total	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 3 kali/minggu sebesar 30,4% dan paling sedikit sebanyak 1 kali/minggu sebesar 10,1%. Sementara waktu sarapan sebagian besar remaja pada pukul 06.00 – 07.00 sebesar 35,4%. Sebagian besar remaja sarapan di rumah sebesar 51,9%. Selain itu, diketahui bahwa sebagian besar remaja sebesar 46,8% terkadang melewatkan sarapan karena tidak sempat menyantap makanan sarapannya. Untuk jenis sarapan terbanyak yang biasa dikonsumsi remaja yaitu nasi, sayur, dan lauk sebesar 39,2%.

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Sarapan Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Karakteristik	<i>Overweight</i>		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kebiasaan Sarapan						
Jarang (<4 kali/minggu)	32	62,7	19	37,3	51	64,5
Sering (≥4 kali/minggu)	15	53,6	13	46,4	28	35,4
Kualitas Sarapan						
Kurang (<15% AKG)	24	60,0	16	40,0	40	50,6
Cukup (15%-25% AKG)	22	59,5	15	40,5	37	46,8
Lebih (>25% AKG)	1	50,0	1	50,0	2	2,5
Total	47	59,5	32	40,5	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan jarang sarapan (<4 kali/minggu) dan paling banyak ditemukan pada remaja yang mengalami *overweight* sebesar 62,7%. Sebagian besar remaja memiliki kualitas sarapan yang kurang (<15% AKG) dan paling banyak ditemukan pada remaja yang mengalami *overweight* sebesar 60%.

Durasi Tidur

Tabel 5. Distribusi Durasi Tidur Remaja di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Durasi Tidur	<i>Weekdays</i>		<i>Weekend</i>	
	n	%	n	%
Kurang (<8 jam/hari)	46	58,2	41	51,9
Cukup (8-9 jam/hari)	26	32,9	21	26,6
Lebih (>9 jam/hari)	7	8,9	17	21,5
Total	79	100	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa durasi tidur remaja pada saat *weekdays* dan *weekend* paling banyak pada kategori kurang (<8 jam/hari) sebesar 58,2% dan 51,9%.

Tabel 6. Distribusi Durasi Tidur *Weekdays* dan *Weekend* Berdasarkan Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah Limbung Tahun 2023

Durasi Tidur	<i>Overweight</i>		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Durasi Tidur <i>Weekdays</i>						
Kurang (<8 jam/hari)	31	67,4	15	32,6	46	100
Cukup (8-9 jam/hari)	12	46,2	14	53,8	26	100
Lebih (>9 jam/hari)	4	57,1	3	42,9	7	100
Durasi Tidur <i>Weekend</i>						
Kurang (<8 jam/hari)	24	58,5	17	41,5	41	100
Cukup (8-9 jam/hari)	13	61,9	8	38,1	21	100
Lebih (>9 jam/hari)	10	58,8	7	41,2	17	100
Total	47	59,5	32	40,5	79	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa durasi tidur pada remaja *overweight* lebih banyak ditemukan memiliki durasi tidur yang kurang pada saat *weekdays* sebesar 67,4 dan lebih banyak memiliki durasi tidur yang cukup pada saat *weekend* sebesar 61,9%. Untuk remaja obesitas lebih banyak ditemukan memiliki durasi tidur yang cukup pada saat *weekdays* sebesar 53,8% dan lebih banyak memiliki durasi tidur yang kurang pada saat *weekend* sebesar 41,5%.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, diperoleh persentase kejadian *overweight* lebih tinggi dibandingkan dengan kejadian obesitas, hal ini sejalan dengan data kejadian *overweight* dan obesitas secara nasional dan regional Sulawesi Selatan yang menunjukkan bahwa kejadian *overweight* lebih tinggi dibandingkan obesitas.³

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi remaja.¹⁵ Anak laki-laki mempunyai kecenderungan lebih untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan anak perempuan.¹⁵ Anak perempuan mempunyai perhatian yang lebih tentang diet dan berat badan daripada anak laki-laki.¹⁵ Dalam penelitian ini, temuan jenis kelamin yang mengalami gizi lebih mayoritas ditemukan pada remaja perempuan dibandingkan pada remaja laki-laki. Dalam penelitian ini, remaja berasal dari kelas VII dan VIII usia 13-15 tahun diperoleh persentase kejadian gizi lebih paling banyak ditemukan pada remaja usia 13 tahun. Remaja dengan kelompok yang lebih muda memiliki risiko obesitas dikarenakan responden yang cenderung lebih muda masih belum memperhatikan penampilan tubuhnya, hal ini terjadi secara alamiah bahwa semakin tua umur seseorang maka seseorang akan berupaya menjaga citra tubuh untuk menarik lawan jenis.¹⁶

Karakteristik keluarga merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya adalah pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga.¹⁷ Dalam penelitian ini, sebagian besar ayah sampel bekerja sebagai buruh harian, sedangkan pekerjaan

ibu didominasi sebagai ibu rumah tangga. Jenis pekerjaan kepala rumah tangga mempengaruhi tingkat pendapatan keluarga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup.¹⁸ Semakin baik pekerjaan akan mendorong pendapatan keluarga ke tingkat yang lebih tinggi.¹⁸ Tinggi rendahnya status sosial ekonomi orang tua menentukan dalam memilih makanan yang memiliki gizi seimbang, menganjurkan anaknya untuk aktivitas olahraga yang cukup, dan mengajarkan hidup sehat supaya tidak terjangkau obesitas yang akan membahayakan kesehatan di masa dewasa nanti.¹⁸

Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan hal yang terpenting bagi setiap orang terutama remaja yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah.¹⁹ Sarapan berperan penting untuk menyediakan energi, gairah belajar dan bekerja pada awal hari, serta merupakan sumber energi utama otak yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar anak.¹⁹ Selain akan mempengaruhi prestasi belajar sarapan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.¹⁹ Pemenuhan kebutuhan sarapan dapat mencegah terjadinya gizi lebih.¹⁹ Sarapan pagi juga dapat membantu dalam mengontrol berat badan. Hal ini terjadi saat perut terisi di pagi hari, dapat menekan nafsu makan pada siang hari sehingga tidak makan berlebihan pada siang harinya. Anak yang mempunyai kebiasaan melewatkan sarapan berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan ringan dan sulit mengontrol nafsu makan sehingga berdampak mengalami kejadian obesitas.^{7,4}

Frekuensi sarapan dalam penelitian ini adalah jumlah hari dalam sepekan dimana responden terbiasa melakukan sarapan. Dari hasil penelitian, tidak ditemukan remaja yang sama sekali tidak pernah sarapan, sebagian besar remaja memiliki kebiasaan jarang sarapan dengan frekuensi 1-3 kali/minggu. Beberapa remaja mengatakan mereka terbiasa makan pada saat jam istirahat sekolah pada pukul 09.55 WITA, dimana pada pukul tersebut sudah tidak termasuk dalam waktu sarapan. Remaja yang mengalami *overweight* lebih banyak yang jarang sarapan dan remaja obesitas lebih banyak yang sering sarapan. Salah satu penyebab obesitas dapat terjadi akibat kelebihan asupan makanan sehari-hari.²⁰

Melewatkan sarapan di pagi hari akan menyebabkan kadar glukosa darah menurun. Jika kadar glukosa darah menurun maka tubuh akan mengirim impuls ke otak sehingga muncul rasa lapar. Stimulasi tersebut akan menyebabkan keinginan makan dalam jumlah banyak sehingga mereka akan mengonsumsi makanan berlebih pada siang dan malam hari. Asupan yang berlebih akan meningkatkan sekresi insulin sehingga dapat menghambat enzim lipase. Akibatnya, semakin banyak lemak yang ditimbun di dalam tubuh, jika hal ini terus terjadi maka akan menyebabkan peningkatan berat badan.²⁰

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai dari bangun tidur di pagi hari sampai dengan pukul 09.00 yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari dengan pemenuhan asupan zat gizi 15%-25% dari kebutuhan sehari-hari.²¹ Pada penelitian ini, sebagian besar remaja biasa mengonsumsi sarapan sebelum jam 07.00 pagi. Hal ini dikarenakan remaja merupakan siswa-siswi SMP yang pembelajarannya dimulai pada pukul 07.15 WITA.

Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja melakukan sarapan pagi di rumah. Beberapa siswa yang melakukan sarapan di sekolah, memperoleh sarapan dari bekal yang dibawa dari rumah atau membeli makanan untuk dikonsumsi sebelum pelajaran dimulai. Hasil penelitian

ini juga sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan lokasi sarapan pada sebagian besar remaja SMP adalah remaja melakukan sarapan di rumah dan sisanya melakukan sarapan di sekolah dan di perjalanan.²²

Dua alasan tidak sarapan yang paling banyak diungkapkan remaja dalam penelitian ini adalah tidak sempat dan tidak nafsu makan sebanyak dikarenakan beberapa remaja terburu-buru sekolah akibat bangun terlambat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain mengungkapkan alasan tidak sarapan yang paling banyak ditemukan pada remaja SMP adalah tidak nafsu makan dan tidak sempat.²²

Sarapan sebaiknya memenuhi asupan zat gizi 15%-25% dari kebutuhan sehari-hari.²¹ Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa jenis sarapan terbanyak yang dikonsumsi remaja yaitu nasi, sayur, dan lauk sebesar. Sebagian besar remaja memperoleh asupan energi sarapan dengan kategori kurang. Pada remaja *overweight* lebih banyak memperoleh asupan energi yang kurang, sementara remaja obesitas lebih banyak memperoleh asupan energi yang lebih. Obesitas dapat disebabkan karena perilaku dan sikap remaja yang suka mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi dan makanan ringan secara berlebihan.²³ Umumnya remaja obesitas suka mengonsumsi energi berlebihan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dengan cara memakan makanan dalam porsi besar, khususnya makanan yang merupakan sumber karbohidrat.²³

Durasi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi semua orang.²⁴ Tidur adalah suatu kegiatan yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun menjaga metabolisme dan biokimiawi tubuh.²⁴ Tidur merupakan modulator penting bagi pelepasan hormone, aktivitas kardiovaskular, dan regulasi glukosa.²⁴

Dalam penelitian ini, durasi tidur remaja diperoleh dengan menggunakan Sleep Timing Questionnaire (STQ) ditemukan bahwa pada weekdays sebagian besar remaja memiliki durasi tidur yang kurang baik pada weekdays maupun weekend. Pada saat weekdays remaja dengan durasi tidur yang kurang paling banyak ditemukan pada remaja perempuan, sementara pada saat weekdays remaja dengan durasi tidur yang kurang paling banyak ditemukan pada remaja laki-laki.

Durasi tidur pada remaja *overweight* lebih banyak ditemukan memiliki durasi tidur yang kurang pada saat weekdays dan lebih banyak memiliki durasi tidur yang cukup pada saat weekend. Untuk remaja obesitas lebih banyak ditemukan memiliki durasi tidur yang cukup pada saat weekdays dan lebih banyak memiliki durasi tidur yang kurang pada saat weekend. Hal ini dapat disebabkan karena gizi lebih dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti faktor usia, genetik, dan faktor lingkungan seperti asupan makan berlebih, aktivitas fisik yang rendah, dan gaya hidup yang tidak sehat. Jadi dapat disimpulkan bahwa durasi tidur bukan satu-satunya faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja.²⁵

Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja pada weekdays mulai tidur pukul 21.00 – 22.00 WITA dan bangun sekitar 05.00 – 06.00 WITA sementara lama tidur pada malam hari paling sering >4 jam dan lama tidur pada siang hari paling banyak ≤30 menit. Sedangkan pada weekend sebagian besar remaja mulai tidur pada pukul 23.00 – 00.00 WITA dan bangun

sekitar 05.00 – 06.00 WITA, sementara lama tidur pada malam hari paling sering >4 jam dan lama tidur pada siang hari paling banyak ≤30 menit.

Selain karena jam tidur, hal lain yang menjadi penyebab kurangnya durasi tidur pada remaja bisa disebabkan karena tidur yang tidak nyenyak atau sering terbangun pada malam hari karena suatu hal. Dalam penelitian ini, remaja sering terbangun pada malam hari dengan lama terbangun paling cepat sekitar 5 menit dan lama terbangun paling lama sekitar 2 jam. Penelitian lain sejalan dengan penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang kurang dibandingkan durasi tidur yang cukup.²⁶ Penelitian lain mengenai gambaran durasi tidur pada remaja gizi lebih menyatakan bahwa Sebagian besar responden memiliki durasi tidur 5-7 jam/hari.²⁷

Kualitas tidur yang kurang akan memengaruhi kadar *hormone*, seperti penurunan leptin dan peningkatan produksi ghrelin yang merupakan peredam dan perangsang nafsu makan dan menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh yang akan memiliki dampak pada asupan makan.¹¹ Remaja yang kurang tidur akan mudah lelah sehingga aktivitas fisik akan berkurang.¹⁴ Dengan demikian, kelebihan kalori dapat dengan mudah diubah menjadi penumpukan lemak dalam tubuh setelah makan, yang juga menambah berat badan bagi anak-anak dan remaja.¹⁴

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja gizi lebih di SMP Muhammadiyah Limbung memiliki kebiasaan jarang sarapan yaitu <4 kali/hari dan kualitas sarapan yang masih kurang yaitu masih dibawah <15% dari AKG. Durasi tidur sebagian besar remaja masih kurang yaitu <8 jam/hari baik *weekdays* maupun *weekend*. Diharapkan kepada remaja agar lebih memerhatikan pola makan seperti tidak melewatkan sarapan, serta tidur yang cukup sesuai anjuran Kemenkes RI, dan juga pihak sekolah perlu upaya memahami remaja mengenai status gizi seperti adanya penyebaran informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, sehingga siswa dapat lebih memperhatikan status gizinya

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah LS, Permadi MR, Susindra Y, Purnasari G. Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *HARENA J Gizi*. 2021;2(1):7–13.
2. WHO. Obesity [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Kemenkes. Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.; 2018.
4. Amalia SMK, Adriani M. Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutr*. 2019;3(4):212–7.
5. Godin KM, Patte KA, Leatherdale ST. Examining Predictors of Breakfast Skipping and Breakfast Program Use Among Secondary School Students in the COMPASS Study. *J Sch Health*. 2018;88(2):150–8.
6. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA; 2014.
7. Rosyidah Z, Ririn Andrias D. Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indones*.

- 2013;10(1):1–6.
8. Lugina W, Maywati S, Neni N. Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMA Tasikmalaya Tahun 2020. *J Kesehat Komunitas Indones*. 2021;17(2):305–13.
 9. Badi'ah A. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur Dengan Kegemukan pada Remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang; 2019.
 10. Susanto H. Durasi Lama Tidur pada Remaja di Dua Negara Asean. *Buku Proceeding Unissula Nurs Conf*. 2018;1(1):11–6.
 11. Isti AN, Safitri DE, Arumsari I. Kualitas Tidur dan Stres Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutr Diaita*. 2021;13(02):48–55.
 12. Shochat T, Flint-Bretler O, Tzischinsky O. Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents. *Acta Paediatr Int J Paediatr*. 2010;99(9):1396–400.
 13. Faizi N, Khan Z, Amir A, Azmi SA. Sleep duration and its effect on nutritional status in adolescents of Aligarh, India. *SAJCH South African J Child Heal*. 2015;9(1):18–21.
 14. Chen H, Wang LJ, Xin F, Liang G, Chen Y. Associations between sleep duration, sleep quality, and weight status in Chinese children and adolescents. *BMC Public Health* [Internet]. 2022;22(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13534-w>
 15. Sitoayu L, Musliha W, Swamilaksita PD, Melani V. Prevalensi dan faktor penyebab obesitas pada remaja di Wilayah Jakarta Barat. *Media Ilmu Kesehat*. 2021;10(3).
 16. Nugroho PS. Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia. *An-Nadaa J Kesehat Masy*. 2020;7(2).
 17. Suharsa H, Sahnaz. Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *J Lingk Widyaiswara* [Internet]. 2016;3(1):53–76. Available from: www.juliwi.com
 18. Darmawan A, Lumadi SA, Firdaus AD. Literature Review : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *J Nurs Care Biomol*. 2022;7(1).
 19. Halawa DAPT, Sudargo T, Siswati T. Makan Pagi, Aktivitas Fisik, dan Makan Malam Berhubungan dengan Status Gizi Remaja di Kota Yogyakarta. *J Nutr Coll*. 2022;11(2).
 20. Kurniawati P, Fayasari A. Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. *Ilmu Gizi Indones*. 2018;1(2):69–76.
 21. Mariza YY, Kusumastuti AC. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):207–13.
 22. Niswah I, Damanik MRM, Ekawidyani KR. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *J Gizi dan Pangan*. 2014;9(10):97–102.
 23. Loliana N, Nadhiroh SR. Asupan Dan Kecukupan Gizi Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Media Gizi Indones*. 2015;10(2):141–5.
 24. Cameron JD, Maras D, Sigal RJ, Kenny GP, Borghese MM, Chaput J-P, et al. The mediating role of energy intake on the relationship between screen time behaviour and body mass index in adolescents with obesity: The HEARTY study. *Appetite*. 2016;107:437–44.

25. Putri DAM, Safitri DE, Maulida NR. Hubungan Asupan Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja. *J Pangan Kesehat dan Gizi*. 2022;2(2):24–36.
26. Amrynia SU, Prameswari GN. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(1):112–21.
27. Angels MR, Marunduh SR, Rampengan JJ V. Gambaran durasi tidur pada remaja dengan kelebihan berat badan. *e-Biomedik (eBM)*. 2013;1(2):849–53.