

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN PERAN ORANG TUA
DALAM MENDORONG MAKANAN SEHAT TERHADAP STATUS
BERAT BADAN PADA REMAJA DI MTS HASYIM ASY'ARI BANGSRI
JEPARA**

*The Relationship Between Breakfast Habits And Role Of Parents In
Encouraging Healthy Food On Weights Status In Adolescents At MTS Hasyim
Asy'ari Bangsri Jepara*

Amelia Dwi Agustin¹, Diana Tri Lestari², Muhammad Purnomo³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: damel4745@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between breakfast habits and the role of parents in encouraging healthy food consumption with weight status in adolescents at MTs Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara. This study was conducted because adolescents are vulnerable to nutritional problems due to irregular eating patterns, the habit of skipping breakfast, and lack of family support in establishing healthy eating patterns. The study used an observational analytical method with a cross-sectional approach. The research sample was selected using a proportional random sampling technique. The independent variables in this study were breakfast habits and the role of parents in encouraging healthy food consumption, while the dependent variable was the adolescents' weight status. Data collection was carried out using questionnaires and weight and height measurements to determine BMI/U based on WHO standards. The results showed that the majority of respondents were female (64.7%) and most were 14 years old. The results of the Chi-Square test showed a significant relationship between breakfast habits and weight status in adolescents with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Furthermore, there was a significant correlation between parental involvement in encouraging healthy food consumption and weight status in adolescents, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The study concluded that breakfast habits and parental involvement were significantly associated with weight status in adolescents.

Keyword: Breakfast, Parental Role, BMI/Age, Adolescents, Healthy Eating Patterns

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat badan pada remaja di MTs Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara. Penelitian ini dilakukan karena remaja rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak teratur, kebiasaan melewatkan sarapan, serta kurangnya dukungan keluarga dalam membentuk pola makan sehat. Penelitian menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat, sedangkan variabel dependen adalah status berat badan remaja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT/U berdasarkan standar WHO. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (64,7%) dan sebagian besar berusia 14 tahun. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat

hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status berat badan pada remaja dengan p-value 0,001 ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat badan pada remaja dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan peran orang tua berhubungan signifikan dengan status berat badan pada remaja.

Kata kunci: Sarapan, Peran Orang Tua, IMT/U, Remaja, Pola Makan Sehat

PENDAHULUAN

Overweight atau kelebihan berat badan merupakan kondisi ketika asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan, sehingga tubuh menyimpan kelebihan energi tersebut dalam bentuk jaringan lemak (Pradigdo et al., 2023). WHO melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami overweight. Prevalensi overweight meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Jika angka 20% tersebut diterapkan pada populasi remaja global (sekitar 1,98 miliar), maka setidaknya sekitar 396 juta mengalami kelebihan berat badan.

Menurut (WHO, 2021), lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan akan terus meningkat dari waktu ke waktu, diprediksikan tahun 2025 mencapai angka 12%. kelebihan berat badan, termasuk obesitas, pada kelompok usia ini meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Indonesia menunjukkan bahwa 14,4% penduduk dewasa mengalami overweight. Pada kelompok remaja 13–15 tahun di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi berat badan lebih mencapai 9,5%, yang terdiri dari 7,1% overweight dan 2,4% obesitas. Dengan jumlah remaja Jawa Tengah sekitar 1,8 juta jiwa, maka diperkirakan 171.000 remaja mengalami overweight dan 43.200 remaja mengalami obesitas. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pada Tahun 2016.

Faktor penyebab terjadinya overweight pada remaja bersifat multifaktorial, meliputi faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, pola hidup sedentari (sedentary lifestyle), durasi dan kualitas tidur yang buruk, serta faktor psikologis dan lingkungan sosial (Listiyapuji & Pratama, 2025). Faktor risiko overweight pada remaja juga mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, dan sering melewatkan sarapan.

Kebiasaan melewatkan sarapan merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian overweight pada remaja. Remaja yang tidak sarapan cenderung mengalami peningkatan rasa lapar dan nafsu makan berlebih pada waktu makan berikutnya, sehingga mengonsumsi makanan dalam jumlah dan kalori yang lebih tinggi dari kebutuhan (Kemenkes, 2020).

Selain kebiasaan sarapan, peran orang tua juga merupakan faktor penting yang memengaruhi status berat badan remaja. Orang tua yang kurang aktif dalam menyediakan dan mengingatkan anak untuk sarapan, serta tidak memberikan contoh pola makan sehat, turut berkontribusi pada meningkatnya risiko overweight pada remaja. Sebanyak 24 siswa (60%) dari hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa orang tua tidak selalu menyediakan sarapan atau mengingatkan anak untuk

makan pagi. Peran orang tua berkontribusi signifikan terhadap overweight/ obesitas anak melalui faktor genetika (turunan dari orang tua obesitas) dan lingkungan keluarga seperti pola asuh permisif yang membolehkan konsumsi makanan tinggi kalori serta kurang aktivitas fisik.

Kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja dapat memberikan dampak negative, seperti penurunan stamina dan kebugaran. Selain itu, hal ini juga cenderung mendorong remaja untuk mengkonsumsi makanan tinggi kalori saat makan siang, yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau overweight (Khoirunnisa, 2022). Orang tua memiliki dua peran utama yang mempengaruhi perkembangan anak, yaitu peran formal dan informal. Peran informal orang tua bagi remaja mencakup beberapa fungsi penting, seperti sebagai motivator, edukator, dan fasilitator. Sebagai fasilitator, orang tua berperan dalam memberikan bimbingan, dukungan, dan menyediakan sumber daya yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan makanan anak, terutama pada usia pra-sekolah. Peran ini juga dapat berfungsi dalam konteks rehabilitasi atau pemulihan kesehatan.

Di Kabupaten Jepara, prevalensi overweight pada remaja laki-laki mencapai 12,20% dan pada perempuan 12,00% (Risksdas, 2018). Data ini menunjukkan bahwa Kabupaten Jepara termasuk daerah dengan angka overweight remaja yang cukup tinggi di Provinsi Jawa Tengah. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di MTs Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara menemukan 5 siswa-siswi yang mengalami overweight dengan berat badan berkisar antara 65–80 kg. Dari hasil wawancara singkat, kelima siswa tersebut mengaku jarang sarapan pagi, dengan frekuensi sarapan hanya 1–2 kali per minggu. Selain itu, orang tua mereka diketahui jarang menyiapkan sarapan atau mengingatkan anak untuk makan pagi sebelum berangkat sekolah, serta kurang memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat.

Implikasi perawatan dari penelitian "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Peran Orang Tua dalam Mendorong Makanan Sehat terhadap Status Berat Badan pada Remaja di MTS Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara" menyoroti perlunya program edukasi keluarga-sekolah untuk mencegah overweight pada remaja, seperti workshop orang tua tentang penyediaan sarapan bergizi (buah, sayur, protein rendah lemak) dan monitoring berat badan rutin melalui UKS sekolah. Intervensi ini dapat diintegrasikan dengan kampanye "Sarapan Sehat Sekolah" bekerja sama dinas kesehatan, mengingat remaja tanpa sarapan rutin berisiko obesitas hingga 6 kali lipat (PR=6,15), ditambah konseling nutrisi individual bagi siswa berisiko dengan orang tua sebagai model pola makan utama.

Temuan survei awal tersebut mengindikasikan perlunya intervensi keperawatan yang bersifat promotif dan preventif. Perawat komunitas dapat berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa dan orang tua mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan overweight. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan program edukasi gizi berbasis keluarga dan sekolah, sehingga angka overweight pada remaja di wilayah Kabupaten Jepara dapat ditekan secara efektif.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan desain

cross sectional study (Soedwiwahjono et al., 2021). Penelitian menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan data pada satu waktu tertentu terhadap individu atau subjek (Abduh et al., 2023). Desain tersebut dipilih bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong makanan sehat dengan kejadian overweight pada remaja dalam satu waktu pengukuran.

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah (MTS) Hasyim Asy'ari, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki jumlah siswa remaja yang cukup besar dan mencerminkan karakteristik populasi penelitian, yaitu remaja usia 13–15 tahun yang sedang berada pada masa pertumbuhan aktif. Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dimulai dari bulan April 2026.

Populasi adalah keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi objek generalisasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTS Hasyim Asy'ari, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara pada tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan data dari pihak sekolah, jumlah keseluruhan siswa mencapai 343 siswa yang terdiri dari tiga tingkat kelas, yaitu kelas VIII, dan IX, dengan rata-rata jumlah siswa 25–30 orang per kelas. Populasi tersebut dipilih karena seluruh siswa berada dalam rentang usia remaja (13–15 tahun), yang merupakan kelompok usia rawan mengalami perubahan gaya hidup dan pola makan, termasuk kebiasaan melewatkan sarapan serta pengaruh peran orang tua terhadap kebiasaan makan sehat.

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk dijadikan sumber data penelitian dengan karakteristik yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2020). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Slovin, karena jumlah populasi diketahui, yaitu sebanyak 343 siswa. Adapun rumus Slovin yang digunakan adalah sebagai berikut: Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{Ni}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (343 siswa)

e = margin of error (5% atau 0,05)

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Stratified Random Sampling. Teknik ini merupakan metode pengambilan sampel secara acak (random), namun populasi terlebih dahulu dibagi ke dalam strata atau lapisan berdasarkan karakteristik tertentu agar sampel mewakili setiap kelompok secara proporsional (Ulya et al., 2018).

Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Siswa aktif MTS Hasyim Asy'ari Bangsri berusia 13–15 tahun.
2. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent.

3. Tidak memiliki penyakit kronis yang dapat memengaruhi status berat badan.
4. Hadir pada saat pengumpulan data dan mampu mengikuti seluruh proses pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 185 responden. Untuk mengantisipasi adanya data tidak lengkap atau responden yang tidak memenuhi kriteria, peneliti menambahkan cadangan sebesar 5%, sehingga total sampel menjadi 190 responden. Dalam proses Stratified Random Sampling, populasi dibagi berdasarkan tingkat kelas. Jika jumlah siswa 343 orang terbagi menjadi Kelas VII sebanyak 112 siswa, kelas VIII sebanyak 111 siswa, dan kelas IX sebanyak 120 siswa. Jumlah sampel yang diambil dari tiap kelas dihitung menggunakan pembagian proporsional berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i = jumlah sampel pada strata ke- i

N_i = jumlah populasi pada strata ke- i

N = jumlah populasi seluruhnya

n = jumlah sampel keseluruhan

Dengan demikian diperoleh:

- a) Kelas VII : $(112/343) \times 190 \approx 62$ responden
- b) Kelas VIII : $(111/343) \times 190 \approx 61$ responden
- c) Kelas IX : $(120/343) \times 190 \approx 67$ responden

Pembagian ini memastikan bahwa seluruh strata kelas terwakili secara proporsional, sehingga data yang diperoleh lebih valid dan mencerminkan kondisi populasi secara keseluruhan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Jenis data yang digunakan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah seperti jumlah siswa, pembagian kelas, serta data umum mengenai populasi penelitian di MTS Hasyim Asy'ari, Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara.

1. Instrumen Variabel Kebiasaan Sarapan

Instrumen variabel kebiasaan sarapan menggunakan Kuesioner Kebiasaan Sarapan (Breakfast Habit Questionnaire) yang disusun berdasarkan teori gizi remaja dan dikembangkan dari penelitian terdahulu (Rachma & Mahmudiono, 2023). Kuesioner ini memuat pertanyaan mengenai frekuensi sarapan dalam satu minggu terakhir, jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, waktu sarapan, serta kebiasaan melewatkan sarapan. Instrumen dirancang dalam bentuk kuesioner tertutup dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh remaja. Blueprint kuesioner kebiasaan sarapan meliputi:

1. Frekuensi sarapan (3 item)
2. Ketepatan waktu sarapan (2 item)
3. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan (3 item)

4. Alasan melewatkan sarapan (2 item) Total item: 10 item.

Uji validitas instrumen kebiasaan sarapan dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment (Corrected Item-Total Correlation), dengan ketentuan item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Nilai r tabel untuk $n = 30$ responden pada taraf signifikansi 5% adalah 0,361. Dengan demikian, seluruh item kuesioner kebiasaan sarapan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Selain itu, uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,755 > 0,60$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi internal yang baik.

Skoring dilakukan dengan menggunakan skala frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Penilaian dan Kategori Kebiasaan Sarapan

Kategori Jawaban	Frekuensi Sarapan per Minggu	Skor
Selalu	5–7 kali/minggu	3
Kadang-kadang	2–4 kali/minggu	2
Jarang / Tidak Pernah	< 2 kali/minggu	1

Skor seluruh item dijumlahkan kemudian dikonversi menjadi kategori kebiasaan sarapan dengan kriteria:

- Baik : skor $\geq 75\%$ dari total skor maksimum,
- Cukup : skor 50–74% dari total skor maksimum,
- Kurang : skor $< 50\%$ dari total skor maksimum.

Tabel 2. Kriteria Kategori Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Total Skor

Kategori Kebiasaan Sarapan	Rentang Nilai (%) dari Total Skor Maksimum	Keterangan
Baik	$\geq 75\%$	Kebiasaan sarapan dilakukan secara rutin dan bergizi seimbang
Cukup	50% – 74%	Kebiasaan sarapan dilakukan tidak rutin atau kurang bervariasi
Kurang	$< 50\%$	Jarang melakukan sarapan atau tidak terbiasa sarapan

2. Instrumen Variabel Peran Orang Tua

Instrumen variabel peran orang tua menggunakan Parenting Role in Adolescent Nutrition Questionnaire (PRANQ) yang diadaptasi dari prinsip pengasuhan gizi remaja oleh Kemenkes dan penelitian (Ainin et al., 2023). Instrumen ini mengukur empat aspek: (1) dukungan emosional terkait kebiasaan makan, (2) penyediaan makanan sehat di rumah, (3) pengawasan terhadap kebiasaan makan anak, dan (4) pemberian contoh (role model) pola makan sehat.

Blueprint kuesioner peran orang tua:

1. Dukungan orang tua dalam sarapan (3 item)
2. Ketersediaan sarapan di rumah (3 item)
3. Pengawasan orang tua (2 item)
4. Keteladanan konsumsi sarapan (2 item) Total item: 10 item.

Uji validitas instrumen peran orang tua dilakukan dengan metode yang sama, yaitu korelasi Pearson Product Moment (Corrected Item-Total Correlation) dengan nilai r tabel 0,361 ($n = 30$, taraf signifikansi 5%). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,752 > 0,60$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dengan konsistensi internal yang baik (Tabel 3.8). Hasil uji validitas ini juga sejalan dengan penelitian (Ainin et al., 2023) yang memperoleh nilai korelasi item 0,441–0,765 dengan reliabilitas $\alpha = 0,854$, sehingga memperkuat kesahihan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Skoring pada kuesioner peran orang tua menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu selalu (skor 4), sering (skor 3), kadang-kadang (skor 2), dan tidak pernah (skor 1). Skor dari seluruh item kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total. Selanjutnya, skor total tersebut dikonversi menjadi kategori peran orang tua berdasarkan persentase dari total skor maksimum, yaitu kategori baik apabila mencapai $\geq 75\%$, cukup apabila berada pada rentang 50–74%, dan kurang apabila bernilai $< 50\%$. Kategori ini digunakan untuk menggambarkan sejauh mana tingkat keterlibatan orang tua dalam mendukung kebiasaan sarapan pada remaja.

3. Pengukuran Variabel Status Berat Badan

Untuk mengukur variabel status berat badan, peneliti melakukan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan tingkat kepekaan 0,1 kg. Tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Kedua alat ini merupakan standar yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dan telah terbukti valid serta reliabel untuk penilaian status gizi remaja.

Timbangan digital memiliki validitas teknis dengan error pengukuran $< 0,3$ kg dan reliabilitas tinggi dengan koefisien uji ulang (test-retest reliability) $> 0,95$. Microtoise juga memiliki tingkat reliabilitas sangat baik dengan ICC (Intraclass Correlation Coefficient) 0,96–0,98, sehingga konsisten untuk pengukuran tinggi badan. Nilai berat badan dan tinggi badan kemudian dikonversi menjadi indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan rumus $IMT = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi badan}^2 (\text{m}^2)$, lalu dikategorikan menggunakan standar WHO Growth Reference untuk remaja.

4. Instrumen Variabel Peran Orang Tua dalam Mendorong Makanan Sehat

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel peran orang tua dalam mendorong makanan sehat adalah kuesioner tertutup berbentuk skala Likert, yang dikembangkan berdasarkan teori dukungan sosial dan peran keluarga terhadap pembentukan perilaku makan anak (Hapsari & Mawardi, 2024). Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana orang tua berperan dalam membimbing, mendukung, dan memotivasi anak agar menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang.

Tabel 3. Kategori Penilaian Peran Orang Tua dalam Mendorong Makanan Sehat

Kategori Peran Orang Tua	Rentang Nilai (%) dari Total Skor Maksimum	Keterangan
Tinggi	≥ 75%	Orang tua sangat aktif dalam mendukung, mengawasi, dan membimbing anak untuk menerapkan pola makan sehat
Sedang	50% – 74%	Orang tua cukup berperan, namun belum konsisten dalam mendukung kebiasaan makan sehat anak
Rendah	< 50%	Orang tua kurang memperhatikan atau tidak memberikan dukungan dalam kebiasaan makan sehat anak

5. Instrumen Variabel Berat Badan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel berat badan adalah lembar observasi antropometri. Pengukuran antropometri dilakukan untuk memperoleh data objektif mengenai status gizi responden melalui pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang kemudian dihitung menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT) (Najiyah, 2022). Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi gizi seseorang berdasarkan proporsi antara berat dan tinggi badan.

Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kilogram, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 sentimeter. Responden diminta melepas alas kaki dan mengenakan pakaian ringan agar hasil pengukuran lebih akurat. Nilai berat dan tinggi badan kemudian dihitung menggunakan rumus IMT sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Setelah nilai IMT diperoleh, hasilnya dikategorikan berdasarkan standar WHO (2007) untuk kelompok usia 5–19 tahun. Kriteria ini digunakan untuk menentukan status gizi remaja, termasuk kategori overweight dan obesitas.

Tabel 4. Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori Status Gizi	Batasan IMT Z-score WHO	Keterangan
Kurus	< -2 SD	Berat badan jauh di bawah standar usia dan tinggi badan
Normal	≥ -2 SD sampai +1 SD	Berat badan sesuai dengan tinggi badan dan usia
Overweight	> +1 SD sampai +2 SD	Berat badan melebihi standar normal, berisiko obesitas

Kategori Status Gizi	Batasan IMT Z-score WHO	Keterangan
Obesitas	> +2 SD	Berat badan jauh melebihi standar, termasuk obesitas

6. Observasi

Selain kuesioner, metode observasi langsung juga dilakukan untuk memperkuat data hasil kuesioner dan memastikan keakuratan data lapangan. Observasi dilakukan oleh peneliti selama kegiatan pengumpulan data di sekolah. Tujuan observasi ini adalah untuk mengamati kebiasaan siswa saat waktu pagi di sekolah, seperti apakah mereka membawa bekal, makan sebelum pelajaran dimulai, serta kebiasaan jajan di kantin.

Observasi dilakukan secara non-partisipatif, artinya peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas siswa, melainkan hanya mengamati perilaku dan mencatat data yang relevan pada lembar observasi yang telah disiapkan (Pratiwi & Farida, 2023). Hasil observasi digunakan sebagai data pendukung (triangulasi) untuk memperkuat hasil kuesioner mengenai kebiasaan sarapan dan peran orang tua. Dengan adanya observasi, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih realistis tentang perilaku makan siswa di lingkungan sekolah.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Kebiasaan Sarapan

Item	R hitung	R tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
KS1	0.591	0.361	0.001	Valid
KS2	0.493	0.361	0.006	Valid
KS3	0.849	0.361	0.000	Valid
KS4	0.378	0.361	0.039	Valid
KS5	0.408	0.361	0.025	Valid
KS6	0.702	0.361	0.000	Valid
KS7	0.714	0.361	0.001	Valid
KS8	0.573	0.361	0.001	Valid
KS9	0.717	0.361	0.000	Valid
KS10	0.603	0.361	0.000	Valid
KS11	0.557	0.361	0.001	Valid
KS12	0.763	0.361	0.000	Valid

Keterangan :

KS = Kebiasaan sarapan

Tabel 6. Peran Orang Tua Dalam Mendorong Makan Sehat

Item	R hitung	R tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
PO1	0.781	0.361	0.000	Valid
PO2	0.524	0.361	0.003	Valid
PO3	0.744	0.361	0.000	Valid

PO4	0.526	0.361	0.003	Valid
PO5	0.723	0.361	0.000	Valid
PO6	0.642	0.361	0.000	Valid
PO7	0.540	0.361	0.002	Valid
PO8	0.555	0.361	0.001	Valid

Keterangan :

PO=Peran orang tua Keterangan :

PO = Peran orang tua dalam mendorong makanan sehat

Berdasarkan hasil output uji validitas diketahui bahwa seluruh item kuesioner pada variabel kebiasaan sarapan (KS) dan peran orang tua dalam mendorong makanan sehat (PO) memiliki nilai r hitung lebih besar dari nilai r table (0.361). Pada rentang nilai r hitung Kebiasaan Sarapan (KS) 0.378-0.849, Peran orang tua (PO) 0.524-0.781. Sehingga seluruh 20 item kuesioner dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 7. Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Nilai Standar	Keterangan
KS (kebiasaan sarapan)	12	0.755	0.60	Reliabel
PO (peran orang tua)	8	0.752	0.60	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode cronbach's Alpha, diperoleh nilai reliabilitas pada variabel kebiasaan sarapan (KS) sebesar 0.755 dan pada variabel peran orang tua dalam mendorong makanan sehat (PO) sebesar 0.752.

Menurut kriteria reliabilitas, suatu instrument penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai cronbach's Alpha lebih besar dari 0.60. Karena kedua variabel memiliki nilai instrumen kuesioner pada penelitian ini tingkat konsistensi yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong makanan sehat dengan status berat badan pada remaja di MTS Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara.

- **Metode Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26 untuk memastikan proses pengolahan data berlangsung akurat dan efisien. Tahapan analisis meliputi editing (pemeriksaan kesalahan input), coding (mengubah data kategorikal menjadi data numerik), processing (pengolahan awal), dan cleaning (penghapusan outlier atau *missing value*) guna menjamin kualitas data yang dianalisis. Setelah data dinyatakan layak, dilakukan analisis statistik yang terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pendekatan ini lazim digunakan pada penelitian cross-sectional mengenai gizi remaja, seperti penelitian Pradigdo et al. (2023) yang menggunakan analisis serupa untuk melihat faktor gaya hidup terhadap overweight.

- **Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase (Pebriani, 2025). Analisis ini bertujuan memberikan gambaran awal mengenai karakteristik responden serta pola data sebelum dilakukan analisis lanjutan. Variabel yang dianalisis secara univariat mencakup kebiasaan sarapan, peran orang tua, serta status gizi berdasarkan kategori overweight.

- **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat (sebagai variabel independen) dengan status berat badan remaja (sebagai variabel dependen). Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2).

Uji Chi-Square digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel kategorik yang disajikan dalam bentuk tabel silang (crosstab). Uji ini digunakan karena variabel dalam penelitian dikategorikan ke dalam beberapa kelompok sehingga sesuai dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Dalam analisis bivariat ini, hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

- Hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat badan remaja.
- Hipotesis alternatif (H_1): Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat badan remaja.

Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (p-value). Jika p-value $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, apabila p-value $\geq 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil analisis ini menjadi dasar untuk memahami faktor-faktor perilaku dan lingkungan keluarga yang berpotensi memengaruhi status berat badan pada remaja.

Tabel 8. Uji Analisis Data

Hubungan yang Diuji	Uji Statistik	Interpretasi
Kebiasaan Sarapan dengan Status Berat Badan	Chi-Square	Jika $p < 0,05$ terdapat hubungan signifikan; jika $p \geq 0,05$ tidak terdapat hubungan
Peran Orang Tua dengan Status Berat Badan	Chi-Square	Jika $p < 0,05$ terdapat hubungan signifikan; jika $p \geq 0,05$ tidak terdapat hubungan.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 190 orang dengan kategori 1 Laki-laki dan 2 perempuan. Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 123 orang (64,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 67 orang (35,3%). Menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Laki-Laki	67	35,3
Perempuan	123	64,7
Total	190	100,0

2. Umur

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 190 orang, dengan rentang usia dari 13 hingga 15 tahun. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata responden adalah 13,90 tahun, dengan median 14,00 tahun, dan modus 14 tahun. yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kelompok usia 14 tahun. Standar deviasi 0,760 menunjukkan bahwa variasi umur antar responden relatif kecil dan homogen. Distribusi kelompok umur yang paling dominan dalam penelitian ini adalah usia 14 tahun.

Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori	Mean	Median	SD	Min	Mak
13	13,90	14,00	0,760	13	15
14					
15					

3. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil analisis frekuensi pada variabel kebiasaan sarapan dengan jumlah responden sebanyak 190 orang. Ditinjau dari distribusi frekuensi, mayoritas responden berada pada kategori cukup baik sebanyak 84 orang (44,2%), selanjutnya diikuti oleh kategori Kurang sebanyak 73 orang (38,4%), serta tidak baik sebanyak 33 orang (17,4%).”

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan responden cenderung berada pada kategori cukup baik, namun belum dilakukan secara konsisten oleh seluruh responden. Meskipun sebagian responden telah terbiasa sarapan, masih terdapat responden yang melewatkan sarapan karena berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu atau kurangnya kebiasaan sarapan di pagi hari. Secara umum, kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan responden masih perlu ditingkatkan agar menjadi kebiasaan yang lebih teratur dan rutin setiap hari.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan (n = 190)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	73	38,4
Cukup Baik	84	44,2
Baik	33	17,4
Total	190	100,0

4. Peran Orang Tua Dalam Mendorong Makanan Sehat

Hasil analisis deskriptif pada variabel stres menunjukkan bahwa dari 190 responden. Berdasarkan distribusi kategori, sebagian besar responden berada pada kategori Rendah yaitu sebanyak 86 orang (45,3%). Selanjutnya diikuti oleh kategori sedang sebanyak 68 orang (35,8%) dan Tinggi sebanyak 36 orang (18,9%). Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada responden cenderung belum dilakukan secara maksimal, karena sebagian besar responden masih berada pada kategori rendah.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Peran Orang Tua (n = 190)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	86	45,3
Sedang	68	35,8
Tinggi	36	18,9
Total	190	100,0

5. Status berat badan

Berdasarkan hasil analisis terhadap 190 responden, menyebar ke kategori lain seperti obesitas (1), overweight (2), normal (3), hingga kurus (4) bahkan kemungkinan kategori di atasnya, mengindikasikan bahwa variasi data cukup tinggi terhadap nilai rata-rata, sehingga status berat badan responden tergolong beragam.

Jika dikategorikan, distribusi status berat badan responden adalah sebagai berikut: responden dengan status berat badan kurus sebanyak 18 orang (9,5%), responden dengan status normal sebanyak 76 orang (40,0%), responden dengan status overweight sebanyak 82 orang (43,2%) dan responden yang obesitas 14 orang (7,4%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori overweight, diikuti oleh kategori normal, sedangkan proporsi paling kecil adalah responden dengan status kurus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan status berat badan pada responden mengarah ke berat badan lebih (*overweight*). Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi masalah gizi lebih pada kelompok responden, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, kebiasaan sarapan, serta peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Status Berat Badan (n = 190)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kurus	18	9,5

Normal	76	40,0
Overweight	82	43,2
Obesitas	14	7,4
Total	190	100,0

Hasil Uji Statistik Korelasi Antar variabel

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Berat Badan

Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Berat Badan (n=190)

Kebiasaan Sarapan	Status Berat Badan				Total	<i>p-value</i>
	Obesitas	Overweight	Normal	Kurus		
Kurang	8	41	17	7	73	0,001
Cukup Baik	4	35	36	9	84	
Baik	2	6	23	2	33	
Total	14	82	76	18	190	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status berat badan pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki keterkaitan dengan status berat badan remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status berat badan remaja. Namun demikian, status berat badan tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan saja, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, gaya hidup, kondisi lingkungan, serta peran keluarga dalam membentuk perilaku makan remaja.

2. Hubungan Peran Orang Tua Dalam Mendorong Makanan Sehat Terhadap Status Berat Badan

Tabel 15. Hubungan peran orang tua terhadap status berat badan (n=190)

Peran Orang Tua	Status Berat Badan				Total	<i>p-value</i>
	Obeisitas	Overweight	Normal	Kurus		
Rendah	11	54	13	8	86	0,000
Sedang	3	26	33	6	68	
Tinggi	0	2	30	4	36	
Total	14	82	76	18	190	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai signifikansi *p-value* = 0,000 ($< 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat

badan pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peran orang tua memiliki keterkaitan dengan status berat badan remaja. Remaja yang memperoleh dukungan, arahan, dan pembiasaan konsumsi makanan sehat dari orang tua cenderung memiliki status berat badan yang lebih normal dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan dukungan dalam penerapan pola makan sehat.

Sebaliknya, kurangnya peran orang tua dalam membimbing dan membiasakan konsumsi makanan sehat dapat berpengaruh terhadap status berat badan yang kurang ideal pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan perilaku hidup sehat pada remaja. Meskipun demikian, status berat badan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh peran orang tua saja, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, kebiasaan makan sehari-hari, gaya hidup, serta lingkungan sosial remaja.

PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian tentang kebiasaan sarapan, peran orang tua dalam mendorong makanan sehat, serta dampaknya terhadap status berat badan remaja di Madrasah Tsanawiyah Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan, dengan jumlah sebanyak 123 responden atau 64,7%. Berdasarkan usia peserta penelitian, hasil menunjukkan bahwa kelompok usia yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini adalah usia 14 tahun. Dari distribusi usia, sebanyak 79 responden (41,6%) berusia 14 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori remaja awal, yaitu berusia 10 sampai 14 tahun. Masa ini ditandai dengan dimulainya pubertas, perubahan fisik yang cepat, serta perasaan yang belum stabil. Sebagian besar responden yang termasuk dalam kategori kebiasaan sarapan, dengan mayoritas berada dalam kategori cukup baik 84 responden (44,8%) Masih terdapat cukup banyak responden yang jarang bahkan tidak pernah melakukan sarapan. Sebagian besar responden berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 73 orang (38,4%). Selanjutnya, kategori baik sebanyak 33 orang (17,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada remaja masih tergolong rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja tidak meluangkan waktu untuk sarapan sebelum beraktivitas. Fenomena ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengaruh teman sebaya serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang mudah ditemukan di lingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga mendorong remaja untuk mengikuti pola makan yang serupa dengan teman-temannya.

Pada variabel peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 86 responden (45,3%). Selanjutnya, kategori sedang sebanyak 68 responden (35,8%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 36 responden (18,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada remaja masih belum optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keterlibatan orang tua dalam membiasakan pola makan sehat pada remaja masih perlu ditingkatkan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya perhatian orang tua dalam menyediakan makanan sehat di rumah,

kurangnya pengawasan terhadap pola makan anak, serta minimnya pemberian arahan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Selain itu, kemudahan remaja dalam mengakses makanan cepat saji dan pengaruh lingkungan juga dapat memengaruhi pola makan remaja. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan mendukung status gizi yang baik pada remaja.

Adapun hasil analisis status berat badan menunjukkan bahwa dari 190 responden, sebagian besar berada pada kategori overweight, yaitu sebanyak 82 orang (43,2%), diikuti kategori normal sebanyak 76 orang (40,0%), dan kurus sebanyak 18 orang (9,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan status berat badan responden mengarah pada kelebihan berat badan (*overweight*). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya potensi masalah gizi lebih pada responden, yang kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, kebiasaan sarapan, serta peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat.

Lebih lanjut, hasil analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan dengan status berat badan $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin jarang remaja melakukan sarapan, maka semakin besar peluang untuk mengalami kelebihan berat badan (*overweight*). Selain itu, peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat juga memiliki hubungan yang cukup kuat dan signifikan dengan status berat badan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$. Artinya, semakin rendah peran orang tua dalam mendorong pola makan sehat pada remaja, maka semakin tinggi risiko terjadinya pola makan yang kurang baik yang dapat berdampak pada status berat badan.

Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori cukup baik sarapan sebesar 44,2%, diikuti kategori kurang sebesar 38,4%, dan baik 17,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada remaja masih belum optimal karena masih terdapat remaja yang tidak rutin melakukan sarapan sebelum beraktivitas. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu pada pagi hari, kebiasaan melewatkan makan pagi, kurangnya kesadaran mengenai pentingnya sarapan, serta pengaruh lingkungan dan keluarga terhadap pola makan remaja.

Pada penelitian Hafiza et al. (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Remaja cenderung gemar mengemil dan mencoba berbagai jenis makanan, terutama karena banyaknya pilihan camilan yang tersedia. Selain itu, mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sehingga kurang memperhatikan keseimbangan asupan dan pengeluaran energi. Pola makan remaja juga umumnya kurang sehat, seperti sering mengonsumsi minuman berwarna, makanan gorengan, dan makanan berlemak (Hafiza et al., 2021).

Dengan demikian, remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat karena sering mengemil, mudah terpengaruh lingkungan, serta kurang memperhatikan keseimbangan asupan dan pengeluaran energi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status kesehatan dan berat badan mereka.

Pembahasan Peran Orang Tua Dalam mendorong makan sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada remaja masih tergolong kurang optimal. Sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 86 orang (45,3%), diikuti kategori sedang sebanyak 68 orang (35,8%) dan tinggi sebanyak 36 orang (18,9%). Artinya bahwa sebagian besar orang tua memberikan dukungan yang optimal dalam membentuk mengonsumsi makanan sehat pada remaja. Kurangnya dukungan tersebut dapat terlihat dari belum rutinnya penyediaan makanan bergizi di rumah, kurangnya pemberian contoh konsumsi makanan sehat oleh orang tua, serta masih rendahnya pengawasan terhadap pilihan dan kebiasaan makan sehari-hari.

Secara teori, peran orang tua, terutama ibu, sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Orang tua tidak hanya perlu memiliki pengetahuan tentang gizi, tetapi juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan, menciptakan suasana makan yang nyaman, serta menyediakan makanan yang sehat dan menarik. Ibu sebagai pengasuh utama biasanya bertanggung jawab mulai dari merencanakan menu, membeli bahan, hingga menyajikan dan mengatur waktu makan anak (Munawaroh et al., 2022). Namun, dalam penelitian ini rendahnya peran orang tua dapat disebabkan oleh kesibukan, kurangnya pengetahuan gizi, serta kebiasaan keluarga yang belum sehat. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan mudahnya akses makanan cepat saji juga membuat kontrol orang tua terhadap pola makan remaja menjadi berkurang.

Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan peran orang tua melalui edukasi gizi dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Orang tua diharapkan tidak hanya menyediakan makanan, tetapi juga memberikan contoh dan membangun kebiasaan makan sehat secara konsisten dalam keluarga.

Pembahasan Status Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi status berat badan responden bervariasi, yang mencerminkan adanya perbedaan kondisi gizi pada remaja. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori responden dengan status berat badan *overweight* sebanyak 82 orang (43,2%), responden dengan status normal sebanyak 76 orang (40,0%), dan responden dengan status badan kurus sebanyak 18 orang (9,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar status berat badan remaja dalam penelitian ini adalah kelebihan berat badan atau *overweight*.

Secara teori, status berat badan menunjukkan keseimbangan tubuh berdasarkan berat dan tinggi badan, serta menjadi indikator penting untuk menilai kondisi kesehatan (Maidelwita et al., 2024). Dalam penelitian ini, perbedaan status berat badan dipengaruhi oleh pola makan, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan lingkungan keluarga. Remaja dengan pola makan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kurang aktivitas fisik berisiko mengalami kelebihan berat badan, sedangkan kurangnya asupan energi dapat menyebabkan berat badan kurang. Dengan demikian, pemantauan status berat badan secara berkala serta penerapan pola hidup sehat sangat penting untuk menjaga kondisi gizi remaja tetap optimal.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis hubungan antara kebiasaan sarapan

dengan status berat badan menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status berat badan remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan status berat badan remaja. Remaja yang rutin sarapan cenderung memiliki status berat badan normal, sedangkan remaja yang jarang atau tidak sarapan lebih banyak berada pada kategori berat badan kurang maupun berat badan lebih. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dapat membantu menjaga keseimbangan asupan energi dan status gizi remaja.

Implikasi keperawatan dari kebiasaan sarapan terhadap status berat badan pada remaja menekankan pentingnya peran perawat dalam upaya promotif dan preventif. Perawat dapat memberikan edukasi kesehatan mengenai pentingnya sarapan sebagai sumber energi untuk menjaga keseimbangan gizi dan mencegah masalah berat badan, baik kurang maupun lebih. Selain itu, perawat berperan dalam melakukan penyuluhan di sekolah terkait pola makan sehat, termasuk membiasakan sarapan dengan menu bergizi seimbang.

Perawat juga dapat melakukan skrining atau pemantauan status gizi remaja secara berkala, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan, untuk mendeteksi dini adanya masalah gizi. Dalam praktiknya, perawat dapat bekerja sama dengan guru dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sarapan, misalnya melalui program edukasi atau kampanye hidup sehat. Selain itu, perawat juga dapat memberikan konseling kepada remaja yang memiliki kebiasaan tidak sarapan agar dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat.

Dengan demikian, kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan dengan status berat badan pada remaja, di mana sarapan berperan dalam menjaga keseimbangan asupan energi dan gizi. Remaja yang rutin sarapan cenderung memiliki status berat badan yang lebih normal, sedangkan yang jarang atau tidak sarapan lebih berisiko mengalami masalah berat badan. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan perlu ditingkatkan sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan remaja secara optimal.

Hubungan Peran Orang Tua Dalam Mendorong Makanan Sehat Terhadap Status Berat Badan

Pada hasil penelitian, analisis hubungan antara peran orang tua dalam mendorong makanan sehat dengan status berat badan pada remaja, nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status berat badan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik peran orang tua dalam membiasakan konsumsi makanan sehat, maka semakin baik pula status berat badan remaja. Orang tua yang menyediakan makanan bergizi, memberikan contoh pola makan sehat, dan mengawasi kebiasaan makan anak dapat membantu remaja memiliki status berat badan yang lebih normal. Sebaliknya, kurangnya dukungan dan pengawasan orang tua dapat memengaruhi pola makan remaja sehingga berdampak pada status berat badan.

Implikasi keperawatan dari hasil penelitian ini menekankan pentingnya peran perawat dalam meningkatkan keterlibatan orang tua dalam membentuk pola makan sehat pada remaja. Perawat, khususnya perawat komunitas dan sekolah, dapat berperan sebagai edukator dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, serta dampaknya terhadap

status berat badan remaja. Selain itu, perawat juga dapat melakukan promosi kesehatan melalui program pendidikan gizi yang melibatkan orang tua dan remaja secara bersama-sama, seperti penyuluhan di sekolah atau kegiatan kelas orang tua. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua agar lebih aktif dalam menyediakan makanan sehat, membiasakan pola makan teratur, serta mengawasi konsumsi makanan anak.

Perawat juga berperan sebagai konselor dengan memberikan bimbingan kepada keluarga yang memiliki remaja dengan masalah berat badan, baik kekurangan maupun kelebihan. Intervensi dapat berupa perencanaan pola makan sehat, anjuran aktivitas fisik, serta pemantauan status berat badan secara berkala. Selain itu, perawat dapat melakukan deteksi dini terhadap masalah gizi melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan pemantauan pertumbuhan remaja. Hasil pemantauan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan intervensi yang tepat, baik secara individu maupun kelompok.

Dengan demikian, pembiasaan sarapan tetap perlu ditingkatkan sebagai bagian dari pola hidup sehat, baik melalui edukasi di sekolah maupun dukungan orang tua dalam menyediakan sarapan yang bergizi dan seimbang.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Hasyim Asy'ari Bangsri Jepara, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pada kategori cukup baik sebanyak 44,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sarapan belum menjadi kebiasaan yang dilakukan secara rutin oleh sebagian besar remaja. Selain itu, peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat sebagian besar berada pada kategori rendah sebanyak 45,3%, yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam membiasakan pola makan sehat pada remaja masih perlu ditingkatkan.
2. Selain itu, pada variabel status berat badan, sebagian besar responden berada pada kategori overweight 43,2% dan normal 40,0%. Yang artinya sebagian besar responden memiliki status berat badan cenderung berlebih (*overweight*), meskipun hampir setengahnya masih berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan masalah gizi lebih pada remaja.
3. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status berat badan remaja, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tidak rutin sarapan cenderung memiliki status berat badan yang tidak normal. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat dengan status berat badan remaja, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik peran orang tua dalam membiasakan pola makan sehat, maka semakin baik pula status berat badan remaja.
4. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan peran orang tua dalam mendorong konsumsi makanan sehat memiliki pengaruh terhadap status berat badan remaja. Temuan ini menekankan

pentingnya upaya pencegahan melalui edukasi gizi sejak dini, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, serta peningkatan pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Ainin, Q., Ariyanto, Y., & Kinanthi, C. A. (2023). HUBUNGAN PENDIDIKAN IBU, PRAKTIK PENGASUHAN DAN SANITASI LINGKUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA LOKUS STUNTING WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARON KABUPATEN NGAWI Qurotul Ainin 1* ,Yunus Ariyanto 1 , Citra Anggun Kinanthi 1. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 89–95.
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 019–027. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Fahrizal, M. F., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(2), 1188–1194.
- Haliza, N., Indrawati, I., & Wulansari, A. (2024). Gambaran Pola Konsumsi Junk Food dan Kejadian Overweight pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 233–242. <https://prosiding.ubr.ac.id/>
- Hapsari, N. A., & Mawardi, M. (2024). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap untuk Mengungkap Sikap Tanggung Jawab Siswa SD. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2246–2255. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6644>
- Herawati, H. D., Rahayu, H. K., Triastanti, R. K., & Rusiyono, R. (2023). Pencegahan Malnutrisi pada Anak Prasekolah melalui Pelatihan Pengukuran Status Gizi pada Guru PAUD. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 157–168. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.40800>
- Herayani, D. F., Hernanda, R., Wijayanto, W. P., & Setiawan, A. E. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(1), 20–28.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Khoirunnisa, P. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN SAYUR BUAH DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 SURAKARTA.
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434–440. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Listiyapuji, N. C., & Pratama, S. A. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala



- Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo*. 3(2013).
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Burnout Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33354>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldenita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Najiyah, M. (2022). *Hubungan Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di SMPN 3 Makassar= Relationship of Parenting Style With The ...* <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18256/>
- Nareswari, N. A., Muwakhidah, M., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2025). Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(4), 983–996. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i4.6179>
- Nomlenia, D. S., Nahak, M. P. M., & Goa, M. Y. (2021). Pengetahuan Dan Peran Kader Dalam Penilaian Status Gizi Balita Di Puskesmas Alak. *CHM-K Applied Scientific Journals*, 4(1), 29–40.
- Nourmayansa, V., Diah, T., Mareta, D., & Tahmatika, S. (2025). *HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 9 DEPOK*. 7, 1024–1034.
- Novitasari, P., Rimbawan, R., Hardinsyah, H., & Riyadi, H. (2025). Status Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Riwayat Kesehatan dan Fenotip Wanita Muda Obese di Kota Bandung. *Amerta Nutrition*, 9(1), 109–118. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.109-118>
- Nurbadriyah, W. D. (2021). PERILAKU ORANGTUA DALAM PENCEGAHAN OBESITAS ANAK PRASEKOLAH BERBASIS THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR (TPB). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4, 8–14. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p008>
- Pebriani, Fadliyana Ekawaty, R. A. N. (2025). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar*. 05, 3–8.
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.232-237>
- Pratiwi, A. I., & Farida, E. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Sosial Ekonomi dengan Overweight pada Siswa SMP Negeri 1 Garung. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*, 10(2), 10–23. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i2.5826> <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v10i2> Website: <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/JJUM>
- Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Frekuensi Makan Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 di Pekanbaru. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 25–29. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.211>

- Rachma, R. A., & Mahmudiono, T. (2023). Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1002–1006. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/46843>
- Sakti, G. M., & Lilik Kartika Sari. (2022). Strategi Pengembangan Ekowisata Pantai Tirta Samudra Jepara. *Jurnal Ilmu Kelautan Lesser Sunda*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29303/jikls.v2i2.57>
- Saputri, E. S. (2024). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki*. 3(2), 156–164.
- Sari, L. L., Hilinti, Y., Ayudiah, F., Br.Situmorang, R., & Herdianto, E. (2023). Antropometri Pengukuran Status Gizi Balita Di Ra. Makfiratul Ilmi Bengkulu Selatan. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.6>
- Soedwihajono, W. K., Widajanti, L., & Lisnawati, N. (2021). Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 185–192. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.185-192>
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i03.p18>
- Tijow, F. N., Mautang, T., & Telew, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMK KRISTEN 1 TOMOHON. (*JIKMA*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 270–282. <https://journal.jikma.net>
- Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *UNNES Journal of Mathematics*, 7(1), 108–119.
- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Ainin, Q., Ariyanto, Y., & Kinanthi, C. A. (2023). HUBUNGAN PENDIDIKAN IBU, PRAKTIK PENGASUHAN DAN SANITASI LINGKUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA LOKUS STUNTING WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARON KABUPATEN NGAWI Qurotul Ainin 1* ,Yunus Ariyanto 1 , Citra Anggun Kinanthi 1. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 89–95.
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 019–027. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Fahrizal, M. F., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(2), 1188–1194.
- Haliza, N., Indrawati, I., & Wulansari, A. (2024). Gambaran Pola Konsumsi Junk Food dan Kejadian Overweight pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 233–242. <https://prosiding.ubr.ac.id/>

- Hapsari, N. A., & Mawardi, M. (2024). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap untuk Mengungkap Sikap Tanggung Jawab Siswa SD. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2246–2255. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6644>
- Herawati, H. D., Rahayu, H. K., Triastanti, R. K., & Rusiyono, R. (2023). Pencegahan Malnutrisi pada Anak Prasekolah melalui Pelatihan Pengukuran Status Gizi pada Guru PAUD. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 157–168. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.40800>
- Herayani, D. F., Hernanda, R., Wijayanto, W. P., & Setiawan, A. E. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(1), 20–28.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Khoirunnisa, P. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN SAYUR BUAH DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 SURAKARTA.*
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434–440. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Listiyapuji, N. C., & Pratama, S. A. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo.* 3(2013).
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Najiyah, M. (2022). *Hubungan Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di SMPN 3 Makassar= Relationship of Parenting Style With The* <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18256/>
- Nareswari, N. A., Muwakhidah, M., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2025). Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(4), 83–996. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i4.6179>
- Nomlenia, D. S., Nahak, M. P. M., & Goa, M. Y. (2021). Pengetahuan Dan Peran Kader Dalam Penilaian Status Gizi Balita Di Puskesmas Alak. *CHM-K Applied Scientific Journals*, 4(1), 29–40.
- Novitasari, P., Rimbawan, R., Hardinsyah, H., & Riyadi, H. (2025). Status Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Riwayat Kesehatan dan Fenotip Wanita Muda Obese di Kota Bandung. *Amerta Nutrition*, 9(1), 109–118. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.109-118>
- Nurbadriyah, W. D. (2021). PERILAKU ORANGTUA DALAM PENCEGAHAN OBESITAS ANAK PRASEKOLAH BERBASIS THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR (TPB). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4, 8–14.

- <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p008>
- Pebriani, Fadliyana Ekawaty, R. A. N. (2025). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar*. 05, 3–8.
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.232-237>
- Pratiwi, A. I., & Farida, E. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Sosial Ekonomi dengan Overweight pada Siswa SMP Negeri 1 Garung. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*, 10(2), 10–23. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i2.5826><http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v10i2>
Website: <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/JJUM>
- Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Frekuensi Makan Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 di Pekanbaru. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 25–29. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.211>
- Rachma, R. A., & Mahmudiono, T. (2023). Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1002–1006. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/46843>
- Sakti, G. M., & Lilik Kartika Sari. (2022). Strategi Pengembangan Ekowisata Pantai Tirta Samudra Jepara. *Jurnal Ilmu Kelautan Lesser Sunda*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29303/jikls.v2i2.57>
- Saputri, E. S. (2024). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki*. 3(2), 156–164.
- Sari, L. L., Hilinti, Y., Ayudiah, F., Br.Situmorang, R., & Herdianto, E. (2023). Antropometri Pengukuran Status Gizi Balita Di Ra. Makfiratul Ilmi Bengkulu Selatan. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.6>
- Soedwihajono, W. K., Widajanti, L., & Lisnawati, N. (2021). Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 185–192. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.185-192>
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i03.p18>
- Tijow, F. N., Mautang, T., & Telew, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMK KRISTEN 1 TOMOHON. (*JIKMA*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 270–282. <https://journal.jikma.net>
- Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *UNNES Journal of Mathematics*, 7(1), 108–119.