

**HUBUNGAN MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA REMAJA SMA SWASTA
MUHAMMADIYAH 02 MEDAN**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

OLEH :

DYAH WAHYUNING TYAS

1908260158

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2023

**HUBUNGAN MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN
EMOTIONALEATING PADA REMAJA SMA SWASTA
MUHAMMADIYAH 02 MEDAN**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Kelulusan
Sarjana Kedokteran**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

OLEH :

DYAH WAHYUNING TYAS

(1908260158)

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2023



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061)
7363488 Website : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dyah Wahyuning Tyas
NPM : 1908260158
Judul skripsi : Hubungan Skipping Breakfast Dengan Emotional Eating
Pada Remaja Sma Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai Bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Fitri Nur Malini Siregar, Sp.Gk)

Penguji 1

(dr. Amelia Eka Damayanti, M.Gizi)

Penguji 2

(dr. Hasroni Fathurrahman, Sp.U)

Mengetahui,

Dekan FK UMSU

(dr. Siti Mashiana Siregar, Sp.FHT-KL(K)

NIP/NIDN 0106098201

Ketua Program Studi

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 01 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dyah Wahyuning Tyas

NPM : 1908260158

Judul skripsi : Hubungan Melewatkan Sarapan Pagi Dengan Emotional Eating Pada Remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Demikian pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Medan, 01 september 2023

Dyah Wahyuning Tyas
(Dyah Wahyuning Tyas)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

- 1) dr. Siti Masliana Siregar.,Sp.THT;KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
- 3) dr. Fitri Nur Malini Siregar, Sp.GK selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- 4) dr. Amelia Eka Damayanti, M.GIZI selaku penguji 1 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
- 5) dr. Hasroni Fathurrahman, Sp.U selaku penguji 2 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
- 6) Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya, surga saya dan pengabdian kepada Ayahanda D.J Ardi dan Ibunda Rumini yang telah mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta tak henti-hentinya mendo'akan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
- 7) Kakak saya Nur Chayati dan suami, beserta 2 kemenakan saya Rifanny dan Aqilla yang selalu menghibur dan menyayangi saya.
- 8) Terimakasih kepada saudara M. Kevin Prayoga S.H yang telah menjadi

support system baik dalam suka maupun duka.

- 9) Selanjutnya tidak lupa pula saya berterimakasih kepada sahabat saya yakni putri Dewiana Rahayu dan juga Deya Khazirratul khudsiah dan juga teman-teman saya tercinta Indira Febiana, Rofi Hidayati, Yuli Riskiya, Fariza Suhaila, M. Fathoni, M Hayatul Ikhsan.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 01 September 2023

Penulis,

Dyah Wahyuning Tyas

1908260158

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Wahyuning Tyas

NPM : 1908260158

Judul skripsi : HUBUNGAN MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA REMAJA SMA SWASTA
MUHAMMADIYAH 02 MEDAN

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas
Royalti Noneksklusif atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul: “HUBUNGAN
MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN EMOTIONAL EATING PADA
REMAJA SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN
” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola
dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir
saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai
pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 01 September 2023

Yang menyatakan,

(Dyah Wahyuning Tyas)

ABSTRAK

Tujuan dari riset ini ialah guna melihat hubungan Melewatkan sarapan pagi dengan Emotional eating pada remaja. Temuan penelitian ini adalah diperolehnya data yang valid dan akurat mengenai data pada remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan dengan metode kuesioner. Jenis riset ini ialah deskriptif analitik dan kategoris, dengan desain *cross-sectional*. Peneliti melaksanakan riset terhadap masalah tersebut sekali saja. Populasi Riset ini ialah murid SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, dengan jumlah sampel 110 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Sebagian besar responden (71.82%) tidak melewati sarapan pagi, yang merupakan kebiasaan penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa. 2) Mayoritas responden (60%) menunjukkan tingkat Emotional eating yang sedang, dengan sebagian kecil responden (11.8%) menunjukkan tingkat yang sangat tinggi. 3) Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Melewatkan sarapan pagi dan Emotional eating pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistika menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima.

Kata kunci: Melewatkan sarapan pagi, *Emotional Eating*, Remaja

ABSTRACT

The purpose of this research is to see the relationship of Skipping breakfast, with emotional eating in adolescents. The finding of this research is to obtain valid and accurate data on adolescents of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan using questionnaire method. This type of research is descriptive analytic and categorical, with a cross-sectional design. Researchers conducted research on the problem once. The population of this research is students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, with a sample size of 110 people. The results showed that 1) Most respondents (71.82%) did not skip breakfast, which is an important habit to support students' health and academic performance. 2) The majority of respondents (60%) showed moderate levels of Emotional eating, with a small proportion of respondents (11.8%) showing very high levels. 3) The results showed no significant relationship between Skipping breakfast, and emotional eating among students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. This is evidenced by the results of statistical tests using the Chi Square test obtained a p value of 0.673 (more than 0.05), so H_0 is accepted.

Keywords: *Skipping breakfast, Emotional Eating, Adolescents*

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| DAFTAR SINGKATAN | xvii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Bagi Responden | 4 |
| 1.4.2 Bagi Peneliti | 4 |
| 1.5 Keutamaan Penelitian | 5 |
| 1.6 Temuan Penelitian | 5 |
| 1.7 Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Rentang Remaja | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Remaja | 6 |
| 2.1.2 Klasifikasi Remaja | 6 |

| | | |
|-------------------------------------|--|-----------|
| 2.2 | Tahapan Perkembangan Pada Anak | 7 |
| 2.3 | Perilaku Makan Remaja | 8 |
| 2.4 | Emotional Eating..... | 9 |
| 2.4.1 | Epidemiologi Emotional eating..... | 9 |
| 2.4.2 | Sebab-sebab Emotional eating | 10 |
| 2.4.3 | Patofisiologi Emotional eating..... | 11 |
| 2.4.4 | Instrumen Penilaian Emotional Eating..... | 12 |
| 2.5 | Melewatkan sarapan pagi..... | 17 |
| 2.5.1 | Pengertian Sarapan Pagi..... | 17 |
| 2.5.2 | Manfaat Sarapan Pagi | 18 |
| 2.5.3 | Definisi Melewatkan sarapan pagi | 19 |
| 2.5.4 | Epidemiologi Melewatkan sarapan pagi | 20 |
| 2.5.5 | Dampak Melewatkan Sarapan Pagi | 20 |
| 2.5.6 | Kuesioner Melewatkan Sarapan Pagi..... | 22 |
| 2.5.7 | Hubungan Melewatkan sarapan pagi dengan Emotional Eating.. | 22 |
| 2.6 | Kerangka Teori..... | 25 |
| 2.7 | Kerangka Konsep | 26 |
| 2.8 | Hipotesis..... | 26 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | | 26 |
| 3.1 | Definisi Operasional..... | 27 |
| 3.2 | Waktu dan Tempat Penelitian | 28 |
| 3.2.1 | Waktu Penelitian | 28 |
| 3.2.2 | Tempat Penelitian..... | 28 |
| 3.3 | Populasi dan Sampel Penelitian | 28 |
| 3.3.1 | Populasi Penelitian | 28 |
| 3.3.2 | Sampel Penelitian..... | 28 |
| 3.3.3 | Cara Pengambilan Sampel | 30 |
| 3.4 | Metode Pengumpulan Data..... | 31 |
| 3.5 | Pengolahan Data dan Analisis Data | 32 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 3.5.1 | Pengolahan Data..... | 32 |
| 3.5.2 | Validitas & Reabilitas | 32 |
| 3.5.3 | Analisa Data | 33 |
| 3.6 | Alur Penelitian | 35 |
| BAB 4 | HASIL DAN PENELITIAN | 36 |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 37 |
| 4.1.1 | Data Demografi Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan..... | 37 |
| 4.1.2 | Hasil Data Hubungan melewati sarapan pagi terhadap Emotional eating di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan | 38 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 39 |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN | 44 |
| 5.1 | Kesimpulan | 44 |
| 5.2 | Saran..... | 44 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| | LAMPIRAN..... | 50 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Kategori Usia Anak..... | 7 |
| Tabel 2.2 | Instrumen Penilaian <i>Emosional eating</i> | 16 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional..... | 26 |
| Tabel 3.2 | Hasil Perhitungan Uji Validitas Kuesioner Melewatkan sarapan pagi | 32 |
| Tabel 4.1 | Data Demografi Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan..... | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Peripheral Mechanism of Appetite Regulation | 21 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Teori..... | 24 |
| Gambar 2.3 | Kerangka Konsep | 25 |
| Gambar 3.1 | Alur Penelitian | 35 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | Lembar Informed Consent Lembar Penjelasan Penelitian..... | 43 |
| Lampiran 2 | Lembar Kuesioner..... | 45 |
| Lampiran 3 | Data Demografi Responden..... | 50 |
| Lampiran 4 | Tabulasi Data Melewatkan sarapan pagi..... | 54 |
| Lampiran 5 | Tabulasi Data Emotional eating..... | 61 |
| Lampiran 6 | Hasil Output SPSS..... | 66 |
| Lampiran 7 | Surat Izin Penelitian..... | 68 |
| Lampiran 8 | Ethical Clearance..... | 69 |
| Lampiran 9 | Dokumentasi..... | 71 |
| Lampiran 10 | Artikel Publikasi..... | 79 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|--------------------|---|
| ACTH | Adrenocorticotropic hormone |
| CRH | Corticotropin-releasing hormone |
| DEBQ | Dutch Eating Behavior Questionnaire |
| EES | <i>Emotional eating</i> Scale |
| KEMENKES RI | Kementrian kesehatan republic Indonesia |
| RISKESDAS | Riset kesehatan dasar |
| WHO | World health organization |

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah tahap antara masa anak-anak dan masa dewasa serta ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan transformasi tubuh. Pergeseran yang tidak stabil dalam sikap, emosi, dan keinginan menentukan transformasi psikologis. Secara biologis, pubertas dibedakan dengan perubahan pertumbuhan dan perkembangan jenis kelamin primer dan sekunder.¹

Salah satu karakteristik menonjol dari masa remaja ialah perkembangan ketidakstabilan emosional. Emosi ialah suatu perubahan pola pikir terhadap individu yang dapat memicu dorongan untuk memunculkan motivasi dan dapat mempengaruhi aspirasi pada individu. Remaja cenderung mempunyai emosi tinggi yang sulit dikontrol serta dikendalikan, dikelola, serta untuk mengekspresikan emosinya secara baik untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.² Menurut data riset yang pernah dilakukan, emosional seseorang akan terpengaruh secara negatif oleh tekanan yang tidak bisa diatur atau diatasi. Sekitar sepertiga mahasiswa menghadapi keadaan yang sulit secara emosional melalui Emotional eating. Sementara itu, riset lebih lanjut yang dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo Semarang menunjukkan terjadinya Emotional eating pada mahasiswa yang mengalami stres baik internal maupun eksternal. Keadaan emosi yang berfluktuasi tidak mengecualikan seseorang akan menggunakan makanan sebagai taktik untuk mengurangi perasaan buruk mereka. Ini menyiratkan bahwa seseorang akan makan di atas tuntutan rasa lapar mereka yang sebenarnya dan makan berlebihan untuk memuaskan emosi mereka.³

Emotional eating ialah pola makan yang mencerminkan adanya emosi negatif seperti marah, khawatir, takut, dan depresi. Emotional eating adalah

usaha untuk mengkonsumsi makanan dengan tujuan mengurangi stres individu dengan mengabaikan sinyal lapar dari dalam tubuh. Hal ini menyebabkan seseorang akan makan dan menggunakan makanan sebagai akibat dari reaksi emosional, dan individu tersebut akan mengkonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan saat mengalami emosi yang intens.⁴

Dari temuan survei terdahulu mengungkapkan bahwa 36% dari 25 mahasiswa gizi pada semester akhir membenarkan makan berlebihan saat stres, dan 48% mahasiswa menyatakan suka makan saat melakukan aktivitas meski tidak lapar.⁵ Dalam sebuah riset didapatkan perilaku makan yang sering kita temukan pada remaja yakni melewatkan sarapan pagi. Mereka sering menggantikan dan menggabungkan sarapan pagi dengan makan siang.⁶

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi melewatkan sarapan pagi di Indonesia mencapai sekitar 29,8%. Artinya, sekitar setengah dari seluruh responden yang terlibat dalam studi tersebut mengaku tidak selalu sarapan pagi.⁷

Pada saat kadar hormon steroid tinggi dapat meningkatkan gula darah dan nafsu makan yang berlebih. Stres dapat meningkatkan rasa menyukai makanan yang enak terutama makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan kadar gula yang tinggi.⁸

Perilaku makan remaja dapat dilihat dari pola kebiasaan seperti: (a) melewatkan sarapan pagi (b) lebih suka mengkonsumsi snack atau makanan ringan, (c) mengkonsumsi makanan cepat saji.⁹ Banyak riset memperlihatkan stres, suasana hati, emosi, serta pilihan makanan semuanya bisa berkorelasi satu sama lain. Namun, menurut riset sebelumnya, Emotional eating lebih terkait langsung dengan keadaan psikologis dari pada perilaku makan.¹⁰ *Emotional eating* ialah salah satu akibat perilaku makan pada remaja yakni melewatkan sarapan pagi. Hal ini akan dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Seseorang yang melewatkan sarapan pagi ketika menjalani

aktivitas maka tubuh mereka memerlukan energi yang besar, sedangkan pada pelajar yang memulai aktivitas belajar sejak pagi, mereka membutuhkan asupan di pagi hari sebagai bekal mereka memulai kegiatan dan aktivitas belajar di sekolah.

Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional belajar dan emosional yang belum matang serta tidak stabil. Efek yang ditimbulkan yaitu tidak fokus, sulit mengingat pelajaran. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah.³ Melewatkan sarapan pagi secara signifikan dapat berhubungan dengan dimensi psikologis, fisiologis, dan kesehatan sosial. Melewatkan sarapan pagi dapat memperburuk memori dan indeks massa tubuh yang lebih tinggi serta meningkatkan prevalensi penyakit kronis terhadap suatu obesitas akibat dari makan secara berlebihan dengan porsi yang cukup banyak dalam satu waktu.¹¹ salah satu sebab perilaku makan remaja yakni melewati sarapan pagi yang dapat memicu terjadinya Emotional eating. Hal ini dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional psikologis yang belum matang serta tidak stabil. Dampak yang ditimbulkan adalah bertambahnya porsi mereka agar dapat memenuhi asupan makan mereka yang hilang pada saat pagi hari.¹²

Efek yang ditimbulkan secara langsung adalah efek emosional. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah.³

Pada saat terjadi masalah psikologis seperti stres, maka seseorang dapat mengalami Emotional eating. Keadaan stres yang berkepanjangan apabila tidak ditangani dengan baik dan optimal maka akan memberikan efek mekaniskoping yang tidak efektif. Dengan tidak efektifnya mekaniskoping maka akan menyebabkan terjadinya stimulasi otak yang akan melepaskan

hormon kortisol melalui kelenjar adrenal dan akan merangsang terjadinya peningkatan nafsu makan dan motivasi untuk makan.¹³

Berdasarkan uraian tersebut, penulis berminat meneliti ‘’Hubungan Melewatkan sarapan pagi Dengan Emotional eating Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan’’ untuk melihat korelasi antara melewatkan sarapan pagi dengan Emotional eating pada remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut konteks sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa masalah dalam riset ini yaitu, adakah hubungan melewatkan sarapan pagi dengan *Emotional eating* pada remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari riset ini ialah melihat hubungan melewatkan sarapan pagi dengan *Emotional eating* pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melihat Kejadian melewatkan sarapan pagi Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan.
2. Melihat Kejadian *Emotional eating* Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Temuan riset bisa dimanfaatkan sebagai acuan penentu terhadap faktor risiko dan dampak pada pola makan dan kesehatan emosional pada remaja.

1.4.2 Bagi Peneliti

Apabila riset ini terbukti maka melewatkan sarapan pagi merupakan suatu faktor risiko dan penyebab *Emotional eating*, maka riset ini bisa

diterapkan sebagai referensi tambahan teori sebagai acuan.

1.5 Keutamaan Penelitian

Keutamaan penelitian ini ditinjau dari banyaknya kasus remaja dengan melewati sarapan pagi di Indonesia yang sudah menjadi sebuah kebiasaan pola makan yang buruk yang berpengaruh terhadap *Emotional eating* yang banyak terjadi pada usia remaja.

1.6 Temuan Penelitian

Temuan penelitian ini adalah diperolehnya data yang valid dan akurat mengenai data pada remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan dengan metode kuesioner.

1.7 Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan

Kontribusi penelitian ini adalah didapatkannya data yang menjadi bukti apakah melewati sarapan pagi menjadi faktor risiko *Emotional eating* dan bagaimana pengaruh antara kedua faktor tersebut.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Rentang Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2009, masa remaja didefinisikan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013, seseorang dianggap remaja jika berusia antara 13 sampai dengan 18 tahun.¹⁴ Sementara itu, World Health Organization (WHO) menetapkan batasan konseptual untuk remaja. Menurut WHO, tiga faktor yang digunakan: biologis, sosial ekonomi, dan psikologis. Khususnya: (1) individu yang berkembang sejak pertama kali memperlihatkan karakteristik seksual sekunder hingga kematangan seksual, (2) individu yang mengalami perkembangan psikologis serta pola identifikasi dari masa kanak-kanak ke dewasa, serta (3) transisi dari keadaan sosial ekonomi yang bergantung penuh ke keadaan kepuasan yang lebih tinggi.¹⁵

2.1.2 Klasifikasi Remaja

Menurut WHO, masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga fase dengan karakteristik yang berbeda:¹⁴

1. Remaja awal

Remaja dengan usia 10 atau 13 tahun hingga 14 atau 15 tahun yang memperlihatkan ciri-ciri:

- Mengembangkan sikap percaya dan hormat terhadap orang yang lebih tua sebagai panutan
- Peduli dengan ukuran tubuh karena perubahan fisik
- Peningkatan kemampuan kognitif

2. Remaja Tengah

Individu antara usia 14 atau 15 dan 17 yang menunjukkan ciri-ciri

berikut:

- Mencapai kemandirian ekonomi
- Terjadi perkembangan kognitif yang substansial
- Lebih tertarik dengan penampilan

3. Remaja akhir

Remaja antara usia 17 dan 21 yang menunjukkan ciri-ciri berikut:

- Mempunyai perspektif yang sederhana untuk ditekankan
- Orientasi masa depan

Pengembangan kemandirian emosional, sosial, ekonomi, dan fisik.¹⁴

Kategori umur menurut Depkes RI 2009:¹⁰

Tabel 2.1 Kategori Usia Anak

| | |
|--------------|-------------|
| Balita | 0-5 tahun |
| Kanak-kanak | 5-11 tahun |
| Remaja awal | 12-16 tahun |
| Remaja akhir | 17-25 tahun |
| Dewasa awal | 26-35 tahun |
| Lansia awal | 46-55 tahun |
| Lansia akhir | 56-65 tahun |
| Manula | >65 tahun |

2.2 Tahapan Perkembangan Pada Anak

Masa remaja mengalami berbagai perkembangan diantaranya yakni :¹⁰

1. Perkembangan fisiologis

Pada masa perkembangan fisiologis, seseorang akan melalui fase-fase pubertas, yaitu masa pematangan fisik yang cepat yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan hormonal. Pubertas ditandai oleh peningkatan produksi hormon reproduksi termasuk progesteron, estrogen, serta testosteron. Selain itu, perkembangan ciri-ciri seks sekunder seperti

rambut wajah pada pria serta payudara pada wanita.¹⁰

2. Perkembangan kognitif

Didefinisikan perubahan atas segi pikiran, yakni kemampuan belajar, logika, berpikir, memori, dan bahasa.¹⁰

3. Perkembangan hubungan sosial

Didefinisikan cara remaja berinteraksi dengan individu di sekitarnya dengan cara yang mempengaruhi mereka dan terhubung dengan penyesuaian lingkungan sosial mereka.¹⁰

2.3 Perilaku Makan Remaja

Perubahan kebiasaan makan merupakan salah satu aspek perubahan perilaku remaja yang mengarah pada perilaku makan yang baik serta buruk. Perilaku makan baik ialah konsumsi makanan sehari-hari sesuai kebutuhan gizi agar individu mampu hidup sehat serta produktif. Setiap orang bisa mencapai keseimbangan gizi dengan mengambil setidaknya satu jenis makanan dari masing-masing kelompok makanan yakni: karbohidrat, protein, protein hewani & nabati, sayuran, buah, susu serta dikenal sebagai empat sehat lima sempurna.¹⁶

Pada saat masa remaja, terjadi perubahan pada remaja yang dapat menimbulkan banyak permasalahan yakni salah satunya perubahan dalam perilaku makan remaja. Pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya pada 106 responden terdapat 56,9% remaja memiliki perilaku makan yang cukup buruk seperti, kebiasaan melewatkan waktu sarapan pagi, kebiasaan makan tidak teratur, hanya mengonsumsi makanan ringan, kurangnya mengonsumsi buah dan sayur secara seimbang.¹⁷

Sedangkan perilaku makan yang buruk ditandai dengan konsumsi makanan yang kekurangan zat gizi yakni karbohidrat, protein, serta lipid,

yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Kesehatan individu serta kesejahteraan psikologis bisa dipengaruhi secara negatif oleh kebiasaan makan yang buruk, seperti ketidakteraturan waktu serta jenis makanan, diet untuk menurunkan berat badan, makan berlebihan, serta makan malam.¹⁶

2.4 *Emotional Eating*

Didefinisikan sebagai suatu kegiatan makan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi yang negatif. Pada beberapa individu, Emotional eating umumnya didukung oleh individu yang memiliki kelebihan berat badan/obesitas, atau individu dengan berat badan normal. Emotional eating dikaitkan dengan berkurangnya kesadaran individu terhadap isyarat rasa lapar dan kenyang. Faktor pencetus timbulnya Emotional eating dapat disebabkan karena adanya stres dan gangguan emosional. Dimana pada keadaan stres seseorang tidak mampu menekan apa yang mereka konsumsi. Etiologi lain sebagai pencetus Emotional eating adalah gangguan makan dan juga perilaku makan yang tidak teratur. Misalnya sedang menjalani puasa, program diet, dan makan yang tidak terkendali.¹⁸ Sebuah penelitian mendefinisikan Emotional eating sebagai perilaku individu yang disebabkan oleh banyak faktor. Stres dan pengalaman buruk yang memicu emosi negatif adalah salah satu elemen yang mungkin mendorong *Emotional eating*.¹³

2.4.1 Epidemiologi Emotional eating

Di Indonesia, distribusi geografik mengenai makan dengan emosional atau *Emotional eating* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang signifikan antara tingkat stres dan juga faktor kebiasaan fisiologis individu terhadap gaya hidup dan aktivitas fisik.¹⁹ Dikutip dari penelitian di Norwegia hasil penelitian menyatakan bahwa tekanan psikologis memiliki hubungan yang kuat dengan makan secara emosional dengan hasil OR 4.2 (CI 95% 3.9–4.4) dan 54% terjadi pada wanita. Pada saat kadar hormon steroid tinggi dapat meningkatkan gula darah dan nafsu makan yang berlebih. Stres dapat meningkatkan rasa menyukai makanan yang enak terutama makanan yang tinggi kalori, tinggi

lemak, dan kadar gula yang tinggi⁸.

Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki *Emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Responden laki-laki memiliki *Emotional eating* yang lebih tinggi dibanding perempuan, dengan nilai mean 2.51 lebih unggul³.

Sedangkan pada riset yang dilakukan pada tahun 2014, menunjukkan bahwa sebanyak 34,1% remaja memiliki perilaku *Emotional eating* yang dominan, 32,9% perilaku makan *restraint eating* yang dominan, dan 32,9% perilaku makan *external eating* yang dominan. Secara teori ketiga aspek perilaku makan tersebut dapat menyebabkan seseorang makan dalam jumlah yang banyak sehingga mengakibatkan kenaikan BB hingga mencapai obesitas.²⁰

2.4.2 Sebab-sebab *Emotional eating*

Emotional eating disebabkan oleh keadaan dimana seseorang mengalami stres. Apabila keadaan stres berkepanjangan tidak ditangani secara baik serta optimal, akan mengakibatkan ketidakefektifan mekanisme coping, sebagai pertahanan diri individu mengenai berbagai perubahan secara internal maupun secara eksternal dari suatu individu. Sebab-sebab yang dapat menyebabkan seseorang *Emotional eating* menurut beberapa penelitian adalah¹⁹:

1. Sosial Budaya

Budaya menuntut seseorang untuk berperilaku, menetapkan sesuatu yang akan dikonsumsi, bagaimana mengolah, mempersiapkan dan menyajikan, dan waktu untuk individu mengkonsumsi makanan tersebut serta bagaimana makanan tersebut dikonsumsi.¹⁹

2. Pengaruh Sosial

Meluangkan waktu luang dengan orang lain bisa memicu makan berlebih. terpengaruh oleh makanan yang ada dan dimakan orang lain.¹⁹

3. Kebosanan atau Perasaan Hampa

Keinginan untuk makan akan mengurangi rasa bosan, atau sebagai cara untuk mengisi waktu kosong dalam berkegiatan serta makanan.¹⁹

4. Kebiasaan Masa Kanak-Kanak

Hal ini diawali ketika kecil sering mendapatkan *reward* dalam bentuk makanan. Kebiasaan ini akan terbawa hingga dewasa.¹⁹

5. Stuffing Emotion

Makan bisa dijadikan pelampiasan menghilangkan emosi yang tidak nyaman, misalnya rasa malu, kebencian, kesepian, cemas, sedih, takut, serta marah. Sedangkan tubuh tidak merasakan lapar sama sekali, tetapi dalam pikirnya harus mengonsumsi makanan.¹⁹

6. Stres

Stres bisa menimbulkan rasa lapar. Pada saat stres serius misal perasaan kacau, maka akan mempengaruhi ke tingkat tinggi terhadap hormon stres, yakni kortisol yang mengakibatkan keinginan mengonsumsi makanan terutama makanan asin, serta manis serta makanan yang mengandung lemak yang memberi ledakan kesenangan dan energi.¹⁹

7. Sosio Demografis

Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2008, menyebutkan adapun faktor sosio demografis yakni usia, jenis kelamin, dan kelas sosial.²¹

8. Kepribadian

Kepribadian bisa berpengaruh pada kesehatan secara tidak langsung dengan memiliki perilaku yang buruk atau baik untuk orang itu sendiri.²² Ada keterkaitan positif antara tingkat perilaku makan sehat, tingkat *trait conscientiousness* dan sikap pada remaja.²³

2.4.3 Patofisiologi Emotional eating

Ketika seseorang dihadapkan pada situasi atau kejadian yang menimbulkan reaksi atau ketegangan emosional, tetapi mereka tidak bisa mengungkapkan perasaan ini secara terbuka, ketidaknyamanan emosional akan terjadi. Akibatnya, upaya akan dilakukan untuk melepaskan diri dari emosi yang tidak menyenangkan ini dengan mencari kesenangan sementara melalui makan. Ketika seseorang sedang stres, mereka lebih cenderung mengkonsumsi makanan terutama makanan manis dan asin. Keadaan ini akan mendorong peningkatan hormon kortisol akibat stres individu yang meningkat. Hormon kortisol memiliki fungsi memicu perasaan ingin untuk makan secara berlebihan.²⁴

Sebagai reaksi terhadap stres, hipotalamus mengeluarkan CRH (*corticotropin-releasing hormone*), yang menginduksi kelenjar pituitari guna mengeluarkan hormon lain termasuk ACTH (*adrenocorticotropic hormone*). Beragam hormon ini akan menginstruksikan kelenjar adrenal guna melepaskan kortisol, sehingga mendorong sintesis serta pelepasan adrenalin. Efek adrenalin termasuk peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Tingkat kortisol akan terus meningkat seiring dengan stres psikologis dan fisik. Hormon kortisol juga mengatur glukosa darah, yang berfungsi sebagai penyimpan energi tubuh. Kortisol kemudian akan meningkatkan metabolisme karbohidrat serta lipid, merangsang pelepasan insulin, serta mengontrol kadar glukosa darah. Sebagai konsekuensi dari proses ini, maka rasa lapar akan meningkat.²⁴

2.4.4 Instrumen Penilaian *Emotional Eating*

Sejumlah riset telah melakukan penilaian untuk mengukur *Emotional eating* yang memanfaatkan instrumen berikut:

1. *Emotional eating Scale* (EES) dibuat oleh Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotta. Skala makan emosional (EES) memiliki empat dimensi yakni: Marah, Kecemasan, Depresi, dan Somatik. Alat pengukur ini memuat 25 komponen yang dapat menentukan dimensi ini. Empat item

mencirikan dimensi Kecemasan, enam item mencirikan dimensi Kemarahan, sembilan item mencirikan dimensi Depresi, dan enam item mencirikan dimensi Somatik. Reliabilitas cronbach alpha untuk alat ukur EES adalah 0,94, menunjukkan bahwa instrumen tersebut bisa dipercaya.³

2. *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dikembangkan oleh Van Strien serta diterjemahkan oleh Musyafira pada tahun 2018 dimanfaatkan dalam rangka menilai *Emotional eating*. Riset ini memanfaatkan DEBQ untuk menilai tiga bentuk gangguan makan berlebihan: *External Eating*, *Emotional eating*, serta *Restrained Eating*. Adapun penjelasan dari masing-masing tiga bentuk gangguan makan yaitu:

a. *Emotional eating*

Didefinisikan suatu dorongan makan ketika individu mengalami emosi negatif. Terdapat beberapa individu ketika mengalami respon emosional yang tinggi dengan makan. Ini mengakibatkan pemasukan kalori secara berlebihan serta peningkatan lemak tubuh. Kecenderungan ini sebagai akibat emosi negatif pada individu guna meningkatkan keadaan emosional. Emosi negatif tersebut seperti rasa takut, cemas, serta sebagainya²⁵. Adapun indikator pengukuran pada *Emotional eating* yakni:

- 1) Apakah anda merasa ingin makan saat anda kesal ?
- 2) Apakah anda merasa ingin makan saat tidak ada kegiatan yangdikerjakan ?
- 3) Apakah anda merasa ingin makan saat anda tidak bersemangat ?
- 4) Apakah anda merasa ingin makan saat anda merasa kesepian ?
- 5) Apakah anda merasa ingin makan saat seseorang membuat anda kecewa ?
- 6) Apakah anda merasa ingin makan saat anda marah ?
- 7) Apakah anda merasa ingin makan saat sesuatu yang buruk terjadi

?

- 8) Apakah anda merasa ingin makan saat anda merasa cemas ?
- 9) Apakah anda ingin makan saat sesuatu tidak terjadi tidak sesuaiharapan anda ?
- 10) Apakah anda ingin makan saat emosi anda meningkat ?
- 11) Apakah anda merasa ingin makan saat anda merasa bosan ?
- 12) Apakah anda merasa ingin makan saat anda takut ?
- 13) Apakah anda merasa ingin makan saat anda merasa kecewa ?

b. External Eating

Didefinisikan suatu rangsangan penglihatan, penciuman, serta rasa dari makanan yang tidak berkorelasi dengan keadaan lapar ataupun kenyang. Beberapa individu makan tanpa rasa lapar yakni berlandaskan penglihatan atau merasakan.²¹

Stres berkorelasi dengan *external eating*, sebab mampu menurunkan isyarat internal rasa lapar serta meningkatkan isyarat eksternal terhadap makanan, sehingga stres mampu mengakibatkan peningkatan makan pada *external eating*²⁶. Adapun indikator pengukuran pada *external eating* yaitu:

- 1) Jika makanan itu enak, apakah anda ingin makan lebih banyak dari biasanya ?
- 2) Jika makanan itu wangi dan kelihatan enak, apakah anda makan lebih banyak dari biasanya ?
- 3) Apakah anda merasa ingin makan ketika anda mencium atau melihat makanan yang lezat ?
- 4) Apakah anda akan terus makan jika mempunyai makanan enak ?
- 5) Apakah anda ingin makan ketika melewati toko kue/roti ?
- 6) Apakah anda ingin makan, ketika melihat orang lain makan ?
- 7) Apakah anda bisa menahan diri untuk tidak makan makanan yang terlihat enak ?

- 8) Apakah anda ingin makan ketika anda lewat di toko makanan /minuman ?
- 9) Apakah anda makan lebih banyak ketika melihat orang lain makan?
- 10) Apakah anda ingin makan ketika orang lain menyediakan makanan?

c. *Restraint Eating*

Didefinisikan upaya individu secara kognitif guna melawan dorongan pada perilaku makan²⁵. Teori ini memperlihatkan pelaku diet mungkin mengalami efek samping psikologis dari makan berlebihan serta tidak mengendalikan dietnya²⁷. Melewatkan makan menciptakan pola makanburuk serta kontra-regulasi ketika individu tanpa hambatan makan, yang mendorong individu untuk makan sebanyak mungkin serta meningkatkan berat badan²⁷. Adapun indikator pengukuran pada *restraint eating* yaitu:

- 1) Jika berat badan anda meningkat, apakah anda akan menurunkan porsi makan anda ?
- 2) Apakah anda merasa ingin makan ketika anda tidak bersemangat ?
- 3) Seberapa sering anda menolak makanan serta minuman yang ditawarkan karena khawatir dengan berat badan ?
- 4) Apakah anda mengurangi porsi makan ketika sedang makan ?
- 5) Apakah anda menjaga pola makan ?
- 6) Apakah anda menjaga pola makanan supaya berat badan tidak bertambah ?
- 7) Apakah anda mengurangi porsi makan ketika sebelumnya anda makan banyak ?

- 8) Apakah anda sengaja makan sedikit supaya berat badan tidak naik?
- 9) Berapa sering anda tidak makan (makan pagi, siang, malam) agar berat badan anda tidak naik ?
- 10) Seberapa sering anda tidak makan malam karena menjaga berat badan ?

Skala penghitungan ini memuat 33 komponen, yang meliputi 10 item *External Eating*, 13 item *Emotional eating*, dan 10 item *Restrained Eating*.

Tabel 2.2 Instrumen Penilaian *Emotional eating*

| Aspek | Item Favorable | Jumlah |
|--------------------------|------------------------------------|--------|
| <i>Emotional eating</i> | 1,3,5,8,10,13,16,20,23,25,28,30,32 | 13 |
| <i>Restrained Eating</i> | 4,7,11,14,17,19,22,26,29,31 | 10 |
| <i>External eating</i> | 2,6,9,12,15,18,21,24,27,33 | 10 |
| Total | | 33 |

Evaluasi ini berfokus pada pengukuran perilaku makan berlebihan. Sehingga item yang digunakan hanyalah mengukur *Emotional eating*¹³. Skala ini menerapkan lima kategori pilihan jawaban berupa skala *likert* yakni sebagai berikut:

- 1 = “tidak pernah”
- 2 = “masih jarang”
- 3 = “kadang-kadang”
- 4 = “sering”
- 5 = “sangat sering”⁴

Selanjutnya, setiap jawaban item pada tiap aspek dijumlahkan guna mendapatkan standar bakunya.

Hasil yang didapatkan dari kuesioner kemudian dijumlahkan dan total

penjumlahan nilai yang telah didapatkan akan mempengaruhi kejadian *Emotional eating*, *external eating*, ataupun *restrained eating*. Interpretasi dari hasil penjumlahan ketiga aspek perilaku makan yakni:

1. *Emotional eating Rendah*: 33-77
2. *Emotional eating Sedang*: 78-122
3. *Emotional eating Tinggi*: 123-165²⁷

2.5 Melewatkan sarapan pagi

2.5.1 Pengertian Sarapan Pagi

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI) 2014, sarapan adalah makanan pertama yang kita konsumsi dilakukan mulai dari bangun tidur sampai dengan jam 09:00 setelah makan malam terakhir²¹. Sarapan tidak membutuhkan makanan dengan porsi berat dan kuantitas yang sama dengan makan siang. Hal ini menandakan bahwa seseorang harus mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang lengkap dan seimbang saat sarapan dan makan. Menu sarapan setidaknya harus terdiri dari makanan yang kaya energi seperti protein atau bahan pembangun, seperti vitamin, mineral serta makanan yang mengandung karbohidrat. Dengan demikian makanan yang telah kita konsumsi dapat merangsang glukosa dan makronutrien ke dalam otak. Nutrient tersebut berfungsi sebagai penghasil energi dan memacu kinerja otak.³

Sarapan yang dianjurkan ialah makanan yang ringan untuk pencernaan, oleh karena itu disarankan untuk makan dengan kandungan serat yang tinggi, kadar protein yang cukup, dan kandungan lemak yang rendah. Asupan protein serta serat yang tinggi bisa membantu individu merasa kenyang sampai makan berikutnya, yakni makan siang.¹⁴

Menurut WHO, persentase kebutuhan gizi harian yang dapat dipenuhi

yakni: sarapan, yang menyediakan sekitar 14%; makan siang, yang menyediakan sekitar 44% dan makanan ringan, yang menyediakan sekitar 14% (7% di antaranya ialah untuk selingan pagi serta sore hari) serta 28% dari makan malam. Jika tidak ada *snack* pagi, sarapan menyediakan sekitar 20% kebutuhan nutrisi harian. Jumlah diatas bukanlah angka mutlak, karena bisa bervariasi berlandaskan usia, tinggi badan, berat badan, serta aktivitas sehari-hari.³

Sumber energi awal digunakan sebagai modal untuk melaksanakan aktivitas di pagi hari. Makanan yang dikonsumsi saat sarapan harus menyediakan energi yang dibutuhkan. Sayangnya, banyak anak-anak serta remaja yang tidak sarapan pagi. Mereka memilih makan makanan yang kandungan gizinya tidak terjamin, seperti jajanan di sekolah atau di luar rumah. Makanan yang disajikan di luar ruangan seringkali kurang mempunyai nilai gizi, kebersihan, dan keamanan pangan.

Hal ini akan mempengaruhi kesehatan remaja. Seringkali, masalah diakibatkan oleh orang tua yang tidak peduli dengan makanan yang dimakan anak-anak mereka di luar ruangan. Makanan yang tidak aman dan kurang gizi akan mengakibatkan penyakit seperti diare, serta tidak terpenuhinya kebutuhan gizi.²⁸

2.5.2 Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan bisa membawa beberapa manfaat kesehatan, termasuk:

1. Sumber energi untuk otak

Manfaat sarapan pagi ialah meningkatkan kapasitas otak untuk fokus. Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan ringan yang mengandung protein, vitamin, karbohidrat dan sedikit lemak.³

2. Memperbaiki daya ingat

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan untuk menunjukkan bahwa ketika kita tidur sepanjang malam, otak dalam kondisi lapar. Jika

tidak cukup mengkonsumsi glukosa saat sarapan, maka akan mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi.³

3. Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Berlandaskan survei, anak-anak serta remaja yang sarapan pagi mempunyai kinerja yang unggul, termasuk kemampuan untuk memperhatikan ajaran dan bertindak dengan baik.³

Diantara manfaat sarapan pagi untuk anak sekolah yaitu:

a. Memperkuat tubuh

Anak-anak yang memiliki pola melewati sarapan lebih cenderung memiliki fisik yang lemah. Ini karena dengan melewati sarapan maka energi tubuh akan tidak maksimal, sehingga mengakibatkan anak-anak merasa lemah dan mengganggu kemampuan untuk belajar.²⁸

b. Mencukupi kebutuhan gizi anak

Sarapan memberikan manfaat yang bisa mengurangi kejadian malnutrisidan obesitas pada anak-anak.²⁸

c. Mencegah penyakit maag

Dengan sarapan, perut menjadi kenyang. Sehingga dapat menangkal asam lambung.²⁸

2.5.3 Definisi Melewatkan sarapan pagi

Sarapan ialah mengkonsumsi makanan pertama di pagi hari antara pukul 06:00 hingga 09:00 WIB. Sejak makan malam sebelumnya hingga ke pagi hari tubuh kita telah berpuasa setidaknya dalam jangka waktu 10 jam. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh dalam keadaan kadar glukosa yang rendah. Jika kadar glukosa dalam tubuh menurun, tubuh akan memanfaatkan simpanan glikogen untuk meningkatkan kadar gula darah. Karena itu, tubuh tidak dalam kondisi maksimal dan baik untuk melakukan aktivitas.²⁹

Melewatkan sarapan secara teratur juga bisa mengakibatkan

kekurangan nutrisi dan pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan makan anak sekolah ialah perilaku individu atau kelompok pada pemenuhan kebutuhan makannya, mencakup sikap, pemilihan makanan, serta kepercayaan dalam mengatur porsi dan pola makan.²⁹

2.5.4 Epidemiologi Melewatkan sarapan pagi

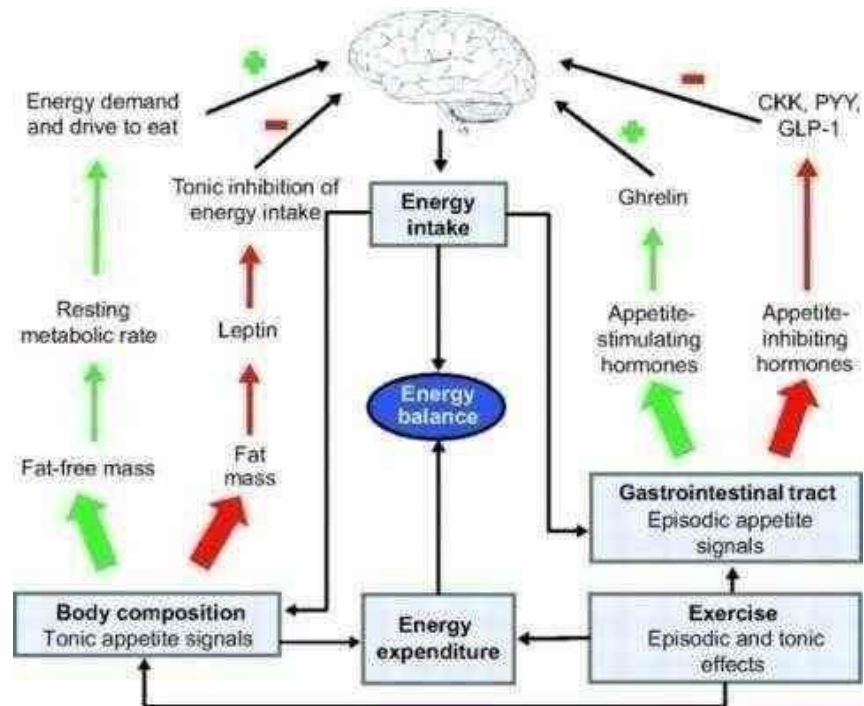
Pada beberapa negara bagian barat didapatkan data bahwa terdapat prevalensi anak-anak hingga remaja yang sering kali melewatkan sarapan pagi. Ditemukan 10% hingga 30% remaja perempuan dari keluarga berpenghasilan rendah. Berlandaskan survei, 69,6% anak hingga remaja Indonesia tidak sarapan pagi sesuai pedoman gizi seimbang (25% kebutuhan harian).³⁰

Menurut survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan pada tahun 2010, didapatkan sekitar 26,1% anak Indonesia hanya minum air putih, susu, atau teh, lebih sedikit dan bahkan tidak sarapan.³⁰

2.5.5 Dampak Melewatkan Sarapan Pagi

Melewatkan sarapan pagi akan berpengaruh terhadap hormon perifer terhadap kinerja modulasi nafsu makan. Hal ini dikarenakan bagian dari pengaturan nafsu makan melibatkan peptide usus dan diantaranya termasuk hormon motivator nafsu makan yakni *Ghrelin* serta hormon yang berkaitan dengan rasa kenyang seperti ‘ Peptida yy (PYY), (GLP-1), *glukosa-dependent insulinotropic Polypeptide*, *cholecystokinin*, dan *leptin*’. Reaksi hormon-hormon tersebut akan mempengaruhi ketidakkekalan terhadap stabilitas energi sehingga akan menyebabkan adanya gangguan nutrisi.¹¹

Melewatkan sarapan pagi juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan glukosa dan insulin sebagai respon tubuh akibat kinerja hormon glikogen. Hal ini dipengaruhi oleh kinerja hormon, GLP-1 dan PYY yang akan lebih unggul hingga 30 menit setelah makanan dikonsumsi.¹¹



Gambar 2.1 *Peripheral Mechanism of Appetite Regulation*

Kurangnya sarapan bisa mengakibatkan tubuh kekurangan tenaga untuk menjalankan tugas, terutama pada saat proses belajar. Hal ini dibuktikan fakta bahwa sepanjang malam, tubuh kita melanjutkan proses oksidasi untuk menciptakan energi yang diperlukan untuk fungsi organ, seperti jantung, paru-paru, dan otot lainnya. Saat kita sarapan pagi, diharapkan tubuh kita akan memiliki energi yang diperlukan untuk aktivitas pada satu jam pertama⁹. Dampak yang dapat ditimbulkan akibat tidak sarapan tidaklah muncul dalam waktu yang cepat. Efek tersebut dapat terakumulasi dalam tubuh kita dan

akan muncul sesudah bertahun-tahun kemudian³.

2.5.6 Kuesioner Melewatkan Sarapan Pagi

Pengumpulan kuesioner dengan menggunakan metode angket yakni sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberi beberapa buah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk kemudian dijawab.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket yang berisi pertanyaan - pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban untuk pertanyaan - pertanyaan tersebut. Angket disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan kebiasaan melewatkan sarapan pagi pada responden dengan cara memberikan tanda silang. Instrumen dalam penelitian ini berupa sistem angket yang berisi butir - butir pertanyaan untuk melihat hasil melewatkan sarapan pagi pada siswa lalu diberi tanggapan atau dijawab oleh subjek.

Skala pengukuran instrumen menggunakan skala nominal. Skala nominal digunakan untuk mengklasifikasi secara kategorik atau kualitatif dari hasil data responden yakni kelompok yang melewatkan sarapan dan yang tidak melewatkan sarapan dengan hasil ukur melewatkan sarapan dan tidak melewatkan sarapan.

2.5.7 Hubungan Melewatkan sarapan pagi dengan Emotional Eating

Faktor-faktor yang terkait dengan melewatkan sarapan pada sekelompok mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa 40% biasanya sarapan setelah 1-2 kuliah. Sisanya, yaitu 60%, hanya makan siang. Alasan responden untuk melewatkan sarapan yaitu bangun terlambat, tidak cukup lapar.¹² Studi lain menganalisis data sekunder dari Survei Kesehatan Nasional Spanyol, termasuk 3.772 anak dan remaja Spanyol, mereka melewatkan sarapan dan makan sarapan di luar rumah dikaitkan dengan kemungkinan

yang lebih besar mengalami perilaku psikososial (melewatkan sarapan: OR = 3,29; CI 95%, 1,47– 7,35; sarapan di luar rumah: OR = 2,06; CI 95%, 1,27– 3,33) daripada sarapan di rumah³¹.

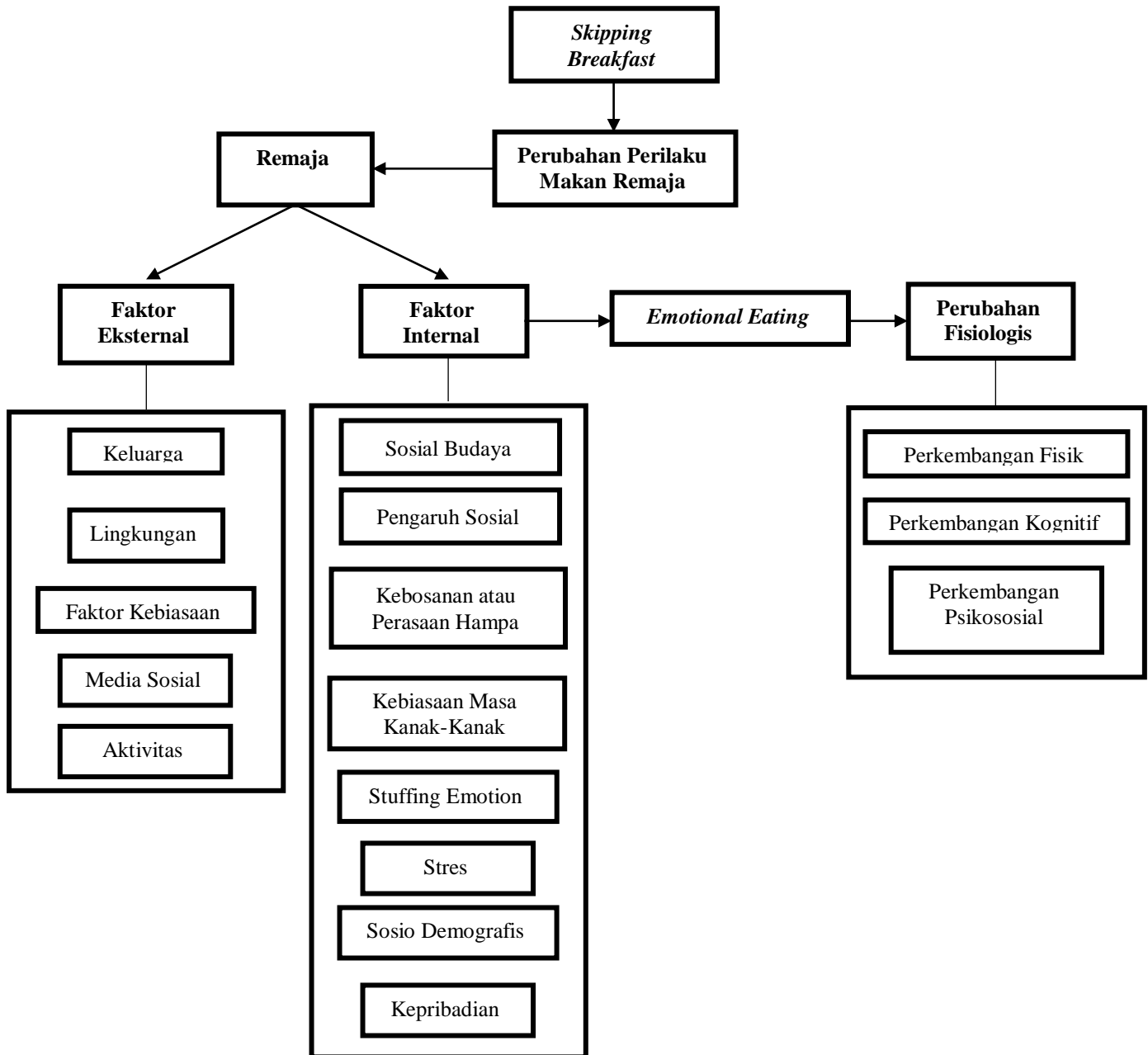
Sedangkan dalam penelitian yang lainnya dikatakan bahwa masih terdapat sekitar 80% remaja yang memiliki kebiasaan melewati makan pagi, sebanyak 20% remaja mengkonsumsi makanan dengan frekuensi 3 kali sehari, dan 60% hanya makan jajan atau mengkonsumsi *snack*. Kebiasaan melewati sarapan pagi secara signifikan dapat berhubungan dengan dimensi psikologis, fisiologis, serta kesehatan sosial. Melewatkan sarapan pagi dapat memperburuk memori dan indeks massa tubuh yang lebih tinggi serta meningkatkan prevalensi penyakit kronis terhadap obesitas akibat makan yang berlebihan dengan porsi yang banyak dalam satu waktu¹¹. Salah satu akibat perilaku makan pada remaja yakni melewati sarapan pagi dapat menyebabkan terjadinya *Emotional eating*. Hal ini akan dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional psikologis yang belum matang serta tidak stabil. Dampak yang ditimbulkan adalah bertambahnya porsi makan mereka agar dapat memenuhi asupan makan mereka yang hilang pada saat pagi hari¹².

Efek yang dapat ditimbulkan secara langsung adalah efek emosional. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah.³

Pada saat terjadi masalah psikologi seperti stres, maka seseorang dapat mengalami *Emotional eating*. Keadaan stres yang berkepanjangan apabila tidak ditangani dengan baik dan optimal maka akan memberikan efek mekaniskoping yang tidak efektif. Dengan tidak efektifnya mekaniskoping maka akan menyebabkan terjadinya stimulasi otak yang akan melepaskan hormon kortisol melalui kelenjar adrenal dan akan merangsang terjadinya

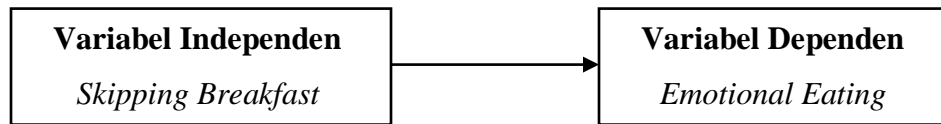
peningkatan nafsu makandan motivasi untuk makan.¹³

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

- H0 : Tidak terdapat hubungan melewatkan sarapan pagi terhadap *Emotional eating* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan
- H1 : Terdapat hubungan melewatkan sarapan pagi terhadap *Emotional eating* padasiswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

BAB 3
METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

| Variabel | Alat Ukur | Skala Ukur | Hasil Ukur |
|-------------------------|--|--|---|
| <i>Emotional Eating</i> | Suatu kegiatan makan secara berlebihan sebagai respon individu terhadap stres yang negatif yang ditampilkan dengan perilaku makan secara berlebihan akibat adanya gangguan emosional | Kuesioner Skala DEBQ yang dimodifikasi dengan skala likert berupa pertanyaan | Ordinal Jenis gangguan Makan yang memiliki standar baku tertinggi itulah yang menggambarkan Emotional eating paling menonjol. Kategori pilihan jawaban berupa skala likert yakni: 1: tidak pernah 2: masih jarang 3: kadang-kadang 4: sering 5: sangat sering Emotional eating Rendah :1-21 Emotional eating Sedang: 22-42 Emotional eating Tinggi :43- 65 |
| Melewatkan sarapan pagi | Kebiasaan melewati sarapan pagi yakni mengkonsumsi makanan pertama diatas pukul 09.00 Wib | Kuesioner dengan 4 pertanyaan mengenai Melewatkan sarapan pagi. | Nominal kategori jawaban melewati sarapan atau tidak melewati sarapan |

Jenis riset ini ialah deskriptif analitik dan kategoris, dengan desain *cross-sectional*. Peneliti melaksanakan riset terhadap masalah tersebut sekali saja.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Riset ini berlangsung antara bulan mei - juli 2023.

3.2.2 Tempat Penelitian

Riset ini dilangsungkan di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi Riset ini ialah murid SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel riset ini ialah siswa-siswi SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan yang sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi. Teknik pengambilan sampel pada riset ini menerapkan teknik *proportional stratified random sampling* yang bermaksud guna mendapatkan sampel bersifat representatif (akurat) dengan melihat populasi siswa kelas XI SMAS Muhammadiyah 02 Medan yang berstrata, yakni meliputi beberapa kelas yang bersifat homogen sehingga peneliti dapat mengambil sampel acak yakni dari kelas XI IPA I, XI IPA II, XI IPS III, XI IPS IV.

Jumlah sampel total akan ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan teknik *proportional stratified random sampling* diterapkan jika populasi telah diketahui. Dengan memakai rumus berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot D^2}$$

Keterangan:

n = jumlah anggota sampel

N = jumlah populasi

d2 = presisi

Presisi yang ditetapkan 5% maka:

$$n = x = \frac{N}{1 + N \cdot D^2} = \frac{153}{1 + 153(0,05)^2}$$

$$n = \frac{153}{1,3825} = 110 \text{ orang}$$

Jumlah sampel bertingkat atau berstrata dilakukan dengan teknik pengambilan secara *proportional random sampling* dengan menggunakan rumus alokasi *proportional* sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} \cdot n$$

Keterangan:

ni = jumlah anggota sampel menurut stratum

n = jumlah seluruh anggota sampel

Ni = jumlah anggota populasi menurut stratum

N = jumlah seluruh anggota populasi

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan kelas yang dipilih yakni:

$$\text{XI IPA I} = 27/153 \times 110 = 19,5 = 20$$

$$\text{XI IPA II} = 50/153 \times 110 = 36$$

$$\text{XI IPS III} = 26/153 \times 110 = 18,6 = 19$$

$$\text{XI IPS IV} = 50/153 \times 110 = 36$$

Penentuan sampel akan dilakukan secara acak dengan mendaftar seluruh populasi riset serta mengambil berbagai nomor tertentu ganjil, genap, atau dengan cara kelipatan, sehingga didapatkan jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan. Adapun kriteria inklusi serta eksklusi yang diterapkan

pada riset ini ialah:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Siswa yang berusia 13-18 tahun
 - b. Siswa yang hadir ketika riset
 - c. Siswa yang bersedia mengikuti riset dengan mengisi serta menandatangani lembar persetujuan atau *informed consent*.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Siswa yang berusia ≥ 18 tahun
 - b. Siswa yang tidak kooperatif

Pendekatan pengambilan sampel yang dimanfaatkan pada riset ini ialah *probability sampling* dengan jenis *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* ialah pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak serta berstrata secara proporsional. Teknik sampel *proportional stratified random sampling* dipakai dengan maksud pengambilan data tidak mengganggu seluruh kegiatan pembelajaran, dalam hal ini diambil beberapa orang dari kelas XI. Jumlah sampel yang diambil harus sama persisnya dengan jumlah siswa sesuai dengan kelasnya masing-masing.

Pada penelitian ini diambil sampel sebanyak 110 orang dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.3.3 Cara Pengambilan Sampel

Pendekatan pengambilan sampel yang dimanfaatkan pada riset ini ialah *probability sampling* dengan jenis *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* ialah pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak serta berstrata secara proporsional. Teknik sampel *proportional stratified random sampling* dipakai dengan

maksud pengambilan data tidak mengganggu seluruh kegiatan pembelajaran, dalam hal ini diambil beberapa orang dari kelas XI. Jumlah sampel yang diambil harus sama persisnya dengan jumlah siswa sesuai dengan kelasnya masing-masing.

Pada penelitian ini diambil sampel sebanyak 110 orang dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Sumber data yang diterapkan pada riset ini ialah data primer dengan memperoleh data langsung dari sumbernya melalui angket. Beberapa prosedur pengambilan data pada riset ini, ialah:

1. Tahap Pertama

Pengajuan permohonan *ethical clearance*

2. Tahap Kedua

Persiapan peneliti dalam menentukan subjek riset, lokasi riset, maksud riset serta tujuan riset. Peneliti mengajukan surat izin dari fakultas untuk kemudian diserahkan kepada pihak SMAS Muhammadiyah 02 Medan sebagai tempat pengambilan data penelitian.

3. Tahap Ketiga

Pelaksanaan pengumpulan data dengan melakukan berbagai hal berikut:

- a. Memberikan lembar *informed consent* serta menjabarkan maksud serta tujuan riset kepada responden.
- b. Memberikan dan menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kepada responden yang telah menyetujui untuk ikut serta dalam mengikuti proses penelitian.
- c. Mengambil lembar kuesioner pertama (lembar kuesioner DEBQ) untuk kemudian memberikan lembar kuesioner kedua (lembar kuesioner melewati sarapan pagi) kepada responden.

3.5 Pengolahan Data dan Analisis Data

3.5.1 Pengolahan Data

1. Pengeditan melibatkan verifikasi informasi responden untuk akurasi serta kelengkapan.
2. *Coding* ialah pemberian kode atau angka tertentu pada data guna memudahkan tabulasi serta analisis.
3. *Entry* ialah proses memasukkan informasi ke dalam program komputer.
4. Pembersihan ialah proses pengecekan ulang data yang diinput guna menentukan apakah mengandung kesalahan atau tidak.
5. Tabulasi ialah pengkodean, peringkasan, penyusunan, serta penyajian data berupa tabel atau grafik

3.5.2 Validitas & Reabilitas

Uji coba instrumen berguna untuk mengetahui tingkat kesahihan dan kendala instrumen, uji coba dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, karena validitas dan reliabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur. Uji coba ini dilakukan sebelum angket digunakan pada penelitian sebenarnya. Untuk memperoleh data pada penelitian ini digunakan instrumen penelitian yang disusun atas dasar kisi-kisi dari tiap variabel penelitian. Uji coba instrumen dilakukan pada subjek dengan karakteristik yang sama.

Siswa yang tidak menjadi populasi penelitian untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas

penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting yaitu valid dan reliabel.

3.5.3 Analisa Data

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat dari kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. selain itu validitas berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. sebuah instrumen dikatakan valid apabila mempunyai validitas tinggi, begitu juga sebaliknya apabila validitas rendah berarti instrumen kurang valid. Validitas instrumen yang digunakan adalah validitas konstruk dan pengujian validitas isi.

2. Uji Validitas

Cara untuk menganalisa dan evaluasi secara sistematis apakah butir instrumen telah memenuhi apa yang akan diukur. Butir-butir kuesioner butir tersebut disusun dan diuji validasinya apakah butir-butir kuesioner tersebut valid (reliabel) atau tidak valid (tidak reliabel), apabila terdapat butir-butir kuesioner yang tidak valid, maka butir kuesioner tersebut gugur dan tidak digunakan. Setelah butir-butir soal yang valid, penulis menyusun kembali kisi-kisi dari variabel tersebut yang selanjutnya butir-butir soal tersebut digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya.

Metode yang digunakan untuk menilai validitas kuesioner tersebut adalah korelasi produk moment atau menggunakan *bivariate pearson*.

Tabel 3.2 Hasil Perhitungan Uji Validitas Kuesioner melewati sarapan pagi

| No Item | R_{xy} | r_{tabel} | Keterangan |
|---------|----------|-------------|------------|
| 1 | 0,400 | 0,2404 | Valid |

| | | | |
|---|-------|--------|-------------|
| 2 | 0,474 | 0,2404 | Valid |
| 3 | 0,084 | 0,2404 | Tidak Valid |
| 4 | 0,286 | 0,2404 | Valid |
| 5 | 0,366 | 0,2404 | Valid |

Sumber: Hasil Pengolahan Data melalui Kuesioner, 2023

Dari Tabel terlihat bahwa dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel maka variabel dalam penelitian ini dapat dihitung df , derajat kebebasan (df) = $n-k$, dimana n adalah jumlah sampel dan k adalah jumlah konstruk. Misalkan (df) = $67-2 = 65$ (α adalah 0.05), maka nilai r tabelnya adalah 0,2404. Sehingga r hitung > r tabel maka lima pernyataan tersebut valid.

Kriteria pengujian pada suatu angket dikatakan sah apabila koefisien korelasi (xy) berharga positif dan lebih besar dari harga r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. nilai r_{tabel} yang digunakan yaitu sebesar 0,2404 karena diambil sampel (n) sebanyak 110 siswa tingkat SMA.

Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan program statistik *SPSS 17.0*. Hasil perhitungan dengan program statistik *SPSS 17.0* dari 5 item didapati 1 butir pertanyaan dengan nilai dibawah 0,238. maka jika dibandingkan dengan R hitung nilainya harus lebih besar dari nilai r_{tabel} untuk mendapatkan nilai valid. Sedangkan pada 4 item lainnya memiliki nilai diatas 0,238 maka dapat disimpulkan item tersebut valid.

3. Uji Reabilitas Data

Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas yang digunakan untuk mengetahui apakah item instrumen reliabel atau tidak. Cronbach's alpha yang besarnya antara 0,50- 0,60. Dalam penelitian ini peneliti memilih 0,60 sebagai koefisien reliabilitasnya. Berikut adalah hasil uji reliabilitas.

| Cronbach's Alpha | R_{kritis} | Keterangan |
|------------------|--------------|------------|
| 0,711 | >0,60 | Reliabel |

Sumber: Hasil Pengolahan Data melalui Kuesioner, 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,711 karena lebih besar dari 0,60 maka dapat dinyatakan bahwa instrument adalah reliabel.

1. Uji Univariat

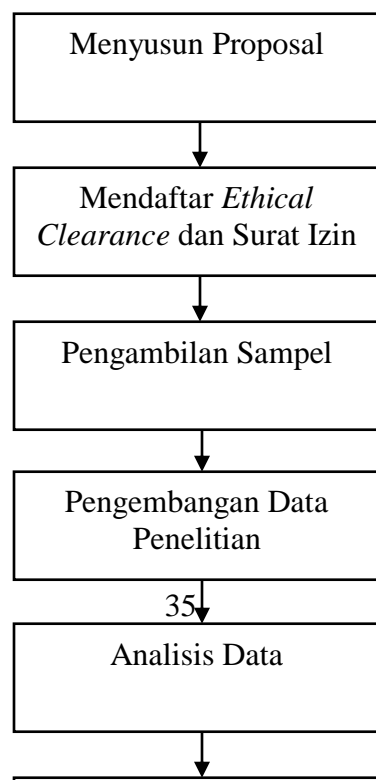
Bertujuan guna mendeskripsikan karakteristik tiap variabel yang diteliti meliputi identitas responden, variabel yang diteliti. Analisis univariat pada riset ini dilakukan pada variabel riset yakni:

- a. *Emotional eating*
- b. Melewatkan sarapan pagi

2. Uji Bivariat

Bertujuan guna melihat korelasi antara kedua variabel. Temuan pengukuran Melewatkan sarapan pagi serta *Emotional Eating* dianalisis secara statistic melalui uji Chi Square kemudian dianalisis oleh software komputer yakni software SPSS versi 26.0 dengan tingkat signifikansi 0,05 ($p= 0,05$) serta taraf kepercayaan 95 ($\alpha=0,05$).

3.6 Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

Gambar 3.2 Alur Penelitian

BAB 4

HASIL DAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, maka dapat digambarkan karakteristik responden sebagai berikut:

4.1.1 Data Demografi Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Tabel 4.1 Data Demografi Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

| Kelas | N | % |
|--------------------------------|----------|----------|
| IPA | 55 | 50% |
| IPS | 55 | 50% |
| Jenis Kelamin | N | % |
| Pria | 42 | 38.2% |
| Wanita | 68 | 61.8% |
| Usia | N | % |
| 15 | 9 | 8.2% |
| 16 | 51 | 46.4% |
| 17 | 31 | 28.2% |
| 18 | 19 | 17.3% |
| Melewatkan sarapan pagi | N | % |
| Tidak Melewatkan Sarapan | 80 | 72.73% |
| Melewatkan Sarapan | 30 | 27.27% |
| <i>Emotional eating</i> | N | % |
| Rendah | 31 | 28.2% |
| Sedang | 66 | 60% |
| Tinggi | 13 | 11.8% |

Sumber: Data diolah peneliti, 2023

Data penelitian ini diambil dari 110 responden dengan data demografi sebagai berikut: sebanyak 50% atau 55 responden dengan kelas IPA, dan sebanyak 50% atau 55 responden dengan kelas IPS. Pada kelas IPA & IPS

memiliki jumlah yang sama. Pada demografi jenis kelamin sebanyak 38.2% atau 42 responden dengan jenis kelamin pria, dan 61.8% atau 68 responden dengan jenis kelamin wanita, Sehingga sebagian besar responden dari jenis kelamin wanita. Mayoritas responden berusia 16 tahun, dengan persentase paling banyak yakni sebesar 46,4%. Selanjutnya dari 110 responden sebanyak 72,73% atau 80 responden pada kelompok dengan kategori tidak melewati sarapan pagi, dan sebanyak 27,27% atau 30 responden melewati sarapan pagi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diberikan keterangan bahwa sebagian besar responden tidak melewati sarapan pagi. Pada demografi *Emotional eating* 110 responden sebanyak 60% atau 66 responden menunjukkan kategori *Emotional eating* sedang, sebanyak 28,2% atau 31 responden dalam kategori *Emotional eating* rendah dan sebanyak 11,8% atau 13 responden menunjukkan *Emotional eating* tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diberikan keterangan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kategori *Emotional eating* yang sedang.

4.1.2 Hasil Data Hubungan melewati sarapan pagi terhadap *Emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

| Melewatkan sarapan pagi | | <i>Emotional Eating</i> | | | | | | P Value | |
|--------------------------|----|-------------------------|----|--------|---|--------|----|---------|-------|
| | | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | Total |
| | | N | % | N | % | N | % | | |
| Tidak Melewatkan Sarapan | 22 | 29,1% | 48 | 60,7% | 8 | 10,1% | 80 | 0,673 | |
| Melewatkan Sarapan | 9 | 25 % | 18 | 58% | 5 | 16,1% | 30 | | |

Sumber: Data diolah peneliti, 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 110 responden, siswa pada kelompok dengan data demografi terbanyak adalah Siswa yang tidak melewati sarapan dengan kategori menunjukkan *Emotional eating* yang

sedang yakni sebanyak 48 responden. Sedangkan pada data demografi terbanyak pada kelompok siswa yang melewati sarapan dengan kategori *Emotional eating yang sedang* sebanyak 18 responden.

Hasil uji statistika menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan melewati sarapan pagi terhadap *Emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

4.2 Pembahasan

Pada masa remaja, seseorang mengalami ketidakstabilan emosi yang lebih besar dibandingkan dengan masa dewasa.³² Masa remaja ialah fase pematangan dan ekspansi serta periode perkembangan remaja yang ditandai dengan kualitas nutrisi yang penting untuk pertumbuhan. Kebiasaan makan remaja harus sehat dan teratur agar kebutuhan gizinya terpenuhi.¹⁷ Menurut penelitian sebelumnya, pengaruh internal dan eksternal bisa mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Dimana unsur internal meliputi kebutuhan fisiologis, citra tubuh, konsep diri, keyakinan pribadi, dan pilihan makan. Pengaruh eksternal meliputi ukuran dan kualitas keluarga, keterlibatan kedua orang tua, teman sebaya, sosial budaya, nilai serta norma, makanan cepat saji, media massa, pengetahuan terhadap gizi, dan pengalaman individu.¹⁷

Kejadian melewati sarapan pagi pada 110 responden terdapat sebanyak 80 responden tidak melewati sarapan pagi, dan sebanyak 30 responden melewati sarapan pagi. Hasil penelitian pada remaja SMA di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 158 orang³³. Sarapan pagi adalah kebiasaan yang sangat penting bagi siswa SMA. Selain memberikan energi yang dibutuhkan untuk memulai hari, sarapan pagi juga memiliki manfaat besar bagi konsentrasi dan kinerja akademik siswa³. Dengan tidak melewati sarapan pagi, siswa dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi selama jam pelajaran

sehingga lebih siap menghadapi tugas-tugas di sekolah. Selain itu, sarapan pagi juga berdampak positif pada hasil akademik mereka, karena mereka memiliki energi yang cukup untuk memproses informasi dan mengerjakan tugas-tugas dengan efektif. Selain manfaat akademik, sarapan pagi juga membantu siswa dalam mengatur pola makan yang sehat sejak dini³⁴. Dengan terbiasa sarapan pagi, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya nutrisi dan makanan seimbang, yang berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, sarapan pagi juga membantu menjaga tingkat gula darah tetap stabil, yang berpengaruh pada keseimbangan energi dan mood yang lebih baik³. Oleh karena itu, sebagai siswa SMA, tidak melewatkan sarapan pagi merupakan langkah penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik yang optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 110 responden, sebanyak 66 responden pada kelompok siswa menunjukkan *Emotional eating* sedang, sebanyak 31 responden menunjukkan *Emotional eating* rendah dan sebanyak 13 responden menunjukkan *Emotional eating* tinggi. Hasil penelitian di SMK Negeri 41 Jakarta 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan *Emotional eating* yaitu sebanyak 37 responden³⁵. Hasil penelitian pada remaja SMA di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 137 orang³³. Dari riset yang telah dilakukan maupun ditinjau dari riset sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *Emotional eating* cenderung disebabkan oleh faktor pencetus stres itu sendiri seperti perasaan cemas, sedih, marah, dan frustrasi.³

Hasil uji statistika menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan melewatkan sarapan pagi terhadap *Emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewatkan sarapan pagi dan

tingkat *emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Pada hasil uji bivariat didapatkan dari 110 responden, terdapat hasil tertinggi pada kelompok siswa yang melewati sarapan dengan kategori *Emotional eating* yang sedang sebanyak 48 orang.

Meskipun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena beberapa faktor potensial yang dapat mempengaruhi hasil, seperti jumlah sampel yang terbatas dan variabilitas individual. Selain itu, penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diperhitungkan, seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan aspek psikologis lainnya. Oleh karena itu, disarankan untuk melibatkan lebih banyak faktor dalam penelitian mendatang dan melakukan replikasi studi ini dalam populasi yang lebih besar untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara melewati sarapan pagi dan *Emotional eating* pada siswa. Faktor-faktor lain, seperti neuroticism³⁶, tingkat stres³⁷, gangguan emosional⁴, juga dapat berperan dalam terjadinya *Emotional eating*. Selain itu, setiap individu mungkin memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi emosi, termasuk menghindari makanan sebagai mekanisme pengatasi.

Secara literatur, melewati sarapan pagi akan memicu emosional belajar dan emosional yang belum matang serta tidak stabil. Efek yang ditimbulkan yaitu tidak fokus, sulit mengingat pelajaran. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah³. Melewatkan sarapan pagi secara signifikan dapat berhubungan dengan dimensi psikologis, fisiologis, dan kesehatan sosial. Melewatkan sarapan pagi dapat memperburuk memori dan indeks massa tubuh yang lebih tinggi serta meningkatkan prevalensi penyakit kronis terhadap suatu obesitas akibat dari makan secara berlebihan dengan porsi yang cukup banyak dalam satu waktu¹¹. salah satu akibat perilaku makan remaja yakni melewati

sarapan pagi yang dapat memicu terjadinya *Emotional eating*. Hal ini dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional psikologis yang belum matang serta tidak stabil. Dampak yang ditimbulkan adalah bertambahnya porsi mereka agar dapat memenuhi asupan makan mereka yang hilang pada saat pagi hari.¹²

Tidak signifikannya hubungan antara melewatkan sarapan pagi dan *Emotional eating* pada penelitian ini dapat disebabkan karena responden kemungkinan melampiaskan emosi negatif mereka dengan cara lain selain makan, yaitu dengan melakukan kegiatan lain yang dapat membuat lupa terhadap perasaan emosinya, sehingga dapat mencegah terjadinya peningkatan asupan makan sampai menyebabkan *Emotional eating*. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan pagi tidak secara langsung menyebabkan atau berhubungan dengan kecenderungan untuk melakukan *Emotional eating*. *Emotional eating* biasanya terkait dengan kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres, kecemasan, atau kesedihan, sebagai cara untuk mengatasi atau menghibur diri. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pola yang jelas antara melewatkan sarapan pagi dan kecenderungan untuk melakukan *Emotional eating*. Faktor-faktor lain, seperti neuroticism³⁶, tingkat stres³⁷, gangguan emosional⁴ juga dapat berperan dalam terjadinya *Emotional eating*. Selain itu, setiap individu mungkin memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi emosi, termasuk menghindari makanan sebagai cara mengatasi emosi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan melewatkan sarapan pagi dengan *Emotional eating* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (72.73%) tidak melewatkan sarapan pagi, yang merupakan kebiasaan penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa.
2. Mayoritas responden (60%) menunjukkan tingkat *Emotional eating* yang sedang, dengan sebagian kecil responden (11.8%) menunjukkan tingkat yang sangat tinggi.
3. Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara melewatkan sarapan pagi dan *Emotional eating* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistika menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Sarapan pagi tidak hanya berpengaruh terhadap proses akademik siswa namun juga dapat berpengaruh terhadap keadaan emosional. Sehingga perlu diteliti lebih lanjut apakah sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap emosi siswa.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor faktor yang berpengaruh terhadap *Emotional eating*, seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan aspek psikologis lainnya.

3. Mengingat kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan emosi pada remaja, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi faktor-faktor lainnya. Hal ini akan membantu mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara sarapan pagi, *emotional eating*, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diananda A. PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *J ISTIGHNA*. 2019;1(1). doi:10.33853/istighna.v1i1.20
2. Kusumastuti D, Mastuti E. Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *J Psikol Pendidik dan Perkemb*. 2019;8.
3. Rahmah FY, Priyanti D. GAMBARAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA PENGGUNA APLIKASI GO-FOOD DI JAKARTA. *Inq J Ilm Psikol*. 2019;10(2). doi:10.51353/inquiry.v10i2.338
4. Trisnawati EA, Wicaksono DA. Hubungan antara Gangguan Emosional dengan Emotional Eating dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2021;1(2). doi:10.20473/brpkm.v1i2.29112
5. Syarofi ZN, Muniroh L. Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi ? *J Media Gizi Indones*. 2020;15(1).
6. Dewi A. Implementasi Penatalaksanaan Emotional Eating Pada Kelompok Khusus Mahasiswa Obesitas Di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Edukasi Masy Sehat Sejah J Pengabd Kpd Masy*. 2020;2(Vol 2, No 1 (2020)).
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
8. Savitri PLMD, Primatanti PA, Pratiwi AE. Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *AMJ (Aesculapius Med Journal)*. 2022;2(1):63-68.
9. Larega TSP. Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Major*. 2015;4(2).
10. Ranuh IG. Peran Ikatan Dokter Anak Indonesia Dalam “Millennium Development Goals.” *Sari Pediatr*. 2016;10(2).

doi:10.14238/sp10.2.2008.139-44

11. Mohiuddin A. Skipping Breakfast Everyday Keeps Well-being Away. *Acta Medica Cordoba*. 2019;50(1). doi:10.32552/2019.actamedica.331
12. A J, I M. Breakfast Skipping And Its Effects On Emotional And Academic Behaviour Of A Group Of Saudi Medical Students. *J Nutr Food Sci*. 2018;08(06). doi:10.4172/2155-9600.1000735
13. Egananda G. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Airlangga; 2020.
14. Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr*. 2017;6(1).
15. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2018;17(1). doi:10.14421/aplikasia.v17i1.1362
16. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *J Online Mhs*. 2015;2(2). doi:10.12816/0013114
17. Luh Agustini Purnama N. Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *J Pendidik Kesehat*. 2019;9(2).
18. Frayn M, Livshits S, Knäuper B. Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *J Eat Disord*. 2018;6(1). doi:10.1186/s40337-018-0210-6
19. Sulistyoningsih H. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Vol 2011.; 2011.
20. Sholeha L. *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat*. UIN Syarif Hidayatullah; 2015. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25583>
21. Gibney M. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. ECG; 2008.
22. King L. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*; 2014.
23. Hong Y. The Relationship between Students' Conscientiousness Level and

- their Healthy Eating Behavior. *Undergrad J Psychol*. 2013;8(1):8-11.
24. Trimawati T, Wakhid A. Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *J Smart Keperawatan*. 2018;5(1). doi:10.34310/jskp.v5i1.164
 25. UYUN AKNQ. *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja Putri*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta; 2007.
 26. Coryell VT. *The Role of Psychological Distress, Eating Style, Dietary Intake, and Gender in Cardiometabolic*. University of Miami; 2011.
 27. Snoek HM, Engels RCME, van Strien T, Otten R. Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. 2013;67. doi:10.1016/j.appet.2013.03.014
 28. Mawarni EE. Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *War Pengabd*. 2018;11(4).
 29. Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2021;9(2). doi:10.35328/keperawatan.v9i2.671
 30. 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).
 31. López-Gil JF, Smith L, López-Bueno R, Tárraga-López PJ. Breakfast and psychosocial behavioural problems in young population: The role of status, place, and habits. *Front Nutr*. 2022;9. doi:10.3389/fnut.2022.871238
 32. Bailen NH, Green LM, Thompson RJ. Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emot Rev*. 2019;11(1). doi:10.1177/1754073918768878
 33. Arista CN, Gifari N, Nuzrina R, Sitoayu L, Purwara L. Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *J Pangan Kesehatan dan Gizi*. 2021;2(1).

34. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. In: *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections.* ; 2015. doi:10.3389/fnhum.2013.00425
35. Juzailah J, Ilmi IMB. Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022. *J Gizi dan Kesehatan.* 2022;14(2).
36. Fathanah N, Hasanah N. Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional eating. *Jurnal Sains Psikologi. J Sains Psikol.* 2021;10(1):31-40.
37. Abdurrahman MI. Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. *Skripsi Fak Kedokt Univ Sriwij.* Published online 2021.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Penelitian : Dyah Wahyuning Tyas
NPM : 1908260158
Alamat : Berlian Residence Harapan Pasti
Judul Penelitian : Hubungan Melewatkan sarapan pagi Dengan
Emotional eating Pada Remaja SMA Swasta
Muhammadiyah 02 Medan

Penelitian adalah mahasiswa program S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan cara pengisian kuesioner. Segala informasi yang saudara berikan akan dijaga dan dirahasiakan serta tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Apabila informasi yang anda terima belum mencukupi, saudara diperbolehkan untuk bertanya pada peneliti. Namun, jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti

Dyah Wahyuning Tyas
(1908260158)

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Penelitian : Dyah Wahyuning Tyas

NPM : 1908260158

Judul Penelitian : Hubungan Melewatkan sarapan pagi Dengan
Emotional eating Pada Remaja SMA Swasta
Muhammadiyah 02 Medan

Saya bersedia untuk dilakukan pengisian kuesioner demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2022

Responden

(.....)

Lampiran 2 Lembar Kuesioner

Kuesioner Dutch Eating Behavior Questionnaire

Pada bagian ini saya memohon kepada seluruh responden untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan yang terdapat di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui dimensi Emotional eating. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan sebagai berikut:

- 1: tidak pernah
- 2: sesekali
- 3: kadang-kadang
- 4: sering
- 5: selalu

| Aspek | Indikator | No | Pertanyaan | Jawaban | | | | |
|------------------|------------------------------------|----|--|---------|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Emotional eating | Makan sebagai respon emosi negatif | 1 | Saya memiliki Keinginan untuk makan ketika marah | | | | | |
| | | 2 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika putus asa | | | | | |
| | | 3 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesal | | | | | |
| | | 4 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika ada sesuatu yang tidak menyenangkan | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|---|--|--|--|--|--|
| | | 5 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa cemas/khawatir | | | | | |
| | | 6 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang ada masalah | | | | | |
| | | 7 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa ketakutan | | | | | |
| | | 8 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa | | | | | |
| | | 9 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesal | | | | | |
| | | 10 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang tidak melakukan apa-apa | | | | | |
| | Makan sebagai respon untuk meredam emosi | 11 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang kesepian | | | | | |
| | | 12 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa bosan | | | | | |
| | | 13 | Saya memiliki keinginan untuk makan ketika ada orang yang mengecewakan | | | | | |
| Total | | | | | | | | |

**KUESIONER PENELITIAN MELEWATKAN SARAPAN PAGI
PERILAKU MELEWATKAN SARAPAN PAGI PADA SISWA/SISWI SMA
SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN.**

Nama Responden :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur Responden :

Asal Sekolah :

pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda silang(x).

1. apakah kamu sarapan setiap pagi ?
 - a. ya
 - b. tidak
 - c. hanya weekend saja
2. jika ya, pada pukul berapa kamu biasanya sarapan ?
 - a. 06 - 07 wib
 - b. 06 - 09 wib
 - c. 06 - 11 wib
3. apa yang kamu konsumsi saat sarapan pagi ?
 - a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk
 - b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan
 - c. hanya minuman saja
4. bagaimana porsi makan kamu setiap kali sarapan ?
 - a. porsi sedikit
 - b. porsi banyak
 - c. porsi cukup / sedang

**Uji Validitas
Correlation**

| | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | X |
|----|---------------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| P1 | Pearson Correlation | 1 | .343** | -.435** | .315* | .134 | .400** |
| | Sig. (2-tailed) | | .008 | .002 | .013 | .291 | .001 |
| | N | 67 | 58 | 48 | 62 | 64 | 67 |
| P2 | Pearson Correlation | .343** | 1 | -.367* | .046 | .271* | .474** |
| | Sig. (2-tailed) | .008 | | .022 | .734 | .039 | .000 |
| | N | 58 | 58 | 39 | 58 | 58 | 58 |
| P3 | Pearson Correlation | -.435** | -.367* | 1 | -.204 | -.215 | .084 |
| | Sig. (2-tailed) | .002 | .022 | | .189 | .157 | .569 |
| | N | 48 | 39 | 48 | 43 | 45 | 48 |
| P4 | Pearson Correlation | .315* | .046 | -.204 | 1 | -.320* | .286* |
| | Sig. (2-tailed) | .013 | .734 | .189 | | .011 | .024 |
| | N | 62 | 58 | 43 | 62 | 62 | 62 |
| P5 | Pearson Correlation | .134 | .271* | -.215 | -.320* | 1 | .366** |
| | Sig. (2-tailed) | .291 | .039 | .157 | .011 | | .003 |
| | N | 64 | 58 | 45 | 62 | 64 | 64 |
| X | Pearson Correlation | .400** | .474** | .084 | .286* | .366** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | .000 | .569 | .024 | .003 | |
| | N | 67 | 58 | 48 | 62 | 64 | 67 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reabilitas

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 67 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 67 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .711 | 5 |

Lampiran 3 Data Demografi Responden

| Nama | Kelas XI Jurusan | Jenis kelamin | Umur |
|--------------------------------|------------------------|------------------|------|
| Rifanny nurul Dzakiyah | IPS | Wanita | 17 |
| Ananda Meisyahfitri | IPS | Wanita | 16 |
| Pamindo dolorosa.s | IPS | Wanita | 16 |
| Fadilla Puspita Sari | IPS | Wanita | 16 |
| Hagai windra | IPS | Pria | 15 |
| TIARA ULFIAH RAHMADANI | IPS | Wanita | 16 |
| Rayhan Ahmad Febrian | IPS | Pria | 17 |
| Robby ramandanu | IPS | Pria | 17 |
| Audi Pratama Syuhada | IPS | Pria | 15 |
| Muhammad Krisna | IPS | Pria | 17 |
| Sifa Anandiya Asdisyah | IPS | Wanita | 16 |
| Diana Maharani | IPS | Wanita | 16 |
| Ratu Latifatul Jannah Hasibuan | IPA | Wanita | 16 |
| Manda Aprilia | IPA | Wanita | 17 |
| Refalina Azzahra P | IPS | Wanita | 16 |
| Agung Setiawan | IPA | Pria | 18 |
| Zaza Fadillah Kurniawan | IPA | Wanita | 17 |
| Salmi ashari | IPS | Wanita | 16 |
| rameyza elly nadine | IPA | Wanita | 16 |
| Raga devanyah | IPS | Pria | 17 |
| Fadhil Muhammad Irsyad | IPA | Pria | 17 |
| M. Daffa Mixsie | IPA | Pria | 18 |
| Wulan Aditama Putri S | IPA | Wanita | 16 |
| Adam Zacky | IPS | Pria | 17 |
| Cahya Mentari P | IPS | Wanita | 17 |
| Erin Estarina | IPS | Wanita | 17 |
| Siti Amirah | IPA | Wanita | 18 |
| Nabila putri | IPA | Wanita | 15 |
| Anisa cahya khairunnisa | IPS | Wanita | 16 |
| Lisa Febrianingsih | IPA | Wanita | 16 |

| | | | |
|-----------------------------|-----|--------|----|
| Ulfa Nurfaizah | IPA | Wanita | 18 |
| SETYA AYU MAYLA KUSUMASTUTI | IPA | Wanita | 18 |
| Ariq Dety Fikrian | IPS | Pria | 16 |
| Rizqina Tushubhah Alsya | IPS | Wanita | 16 |
| M. Najwan nulhakim | IPA | Pria | 17 |
| Inneke Ardana | IPA | Wanita | 16 |
| Orlando Tri Jaya | IPA | Pria | 16 |
| Rahma Alia | IPA | Wanita | 16 |
| Alvina zaini | IPS | Wanita | 17 |
| Indriani syahputri | IPA | Wanita | 17 |
| Putri Dewiana | IPA | Wanita | 17 |
| Radensaputra M | IPA | Pria | 18 |
| Muhamamd rizki mahendra | IPS | Pria | 17 |
| Judika Agape S. M | IPS | Pria | 16 |
| Satrya P Adiksa | IPA | Pria | 18 |
| Dion Abi p.s | IPA | Pria | 16 |
| Piki Abdillah | IPS | Wanita | 16 |
| Jordan Buas Siburian | IPA | Pria | 17 |
| Yuliana Ninda Sari | IPA | Wanita | 16 |
| Usman gusmanti | IPA | Pria | 18 |
| Indira febiana | IPA | Wanita | 16 |
| Muhammad Habibullah | IPA | Pria | 15 |
| Ridhoifahmi | IPS | Pria | 18 |
| WILLY RANDI SYAWALI | IPS | Pria | 17 |
| WIDI INGGIT ASMATTEA | IPA | Wanita | 18 |
| Alissa Putri | IPA | Wanita | 16 |
| muhamad habib | IPS | Pria | 17 |
| Reyki fariz | IPS | Pria | 17 |
| Nayla Pratiwi | IPS | Wanita | 15 |
| Kiel Ronand | IPS | Pria | 16 |
| Fauzan afriza | IPS | Pria | 18 |
| Davaadiansyah | IPS | Pria | 15 |
| Devi Alya Sabila | IPS | Wanita | 18 |

| | | | |
|----------------------------|-----|--------|----|
| Intan Putri Auriza | IPA | Wanita | 16 |
| Isra Nabira Augty | IPA | Wanita | 15 |
| Firza Wasila | IPA | Wanita | 16 |
| A'biana Eka Pratiwi | IPA | Wanita | 17 |
| Dinda ainur rizka | IPA | Wanita | 17 |
| Muslim abdul aziz | IPA | Pria | 16 |
| Shintia Kumala Putri | IPA | Wanita | 18 |
| Ginda Lestari | IPS | Wanita | 18 |
| Marchelinus Simatupang | IPA | Pria | 18 |
| Siti Nurmiza | IPA | Wanita | 18 |
| Elsa Astanti | IPA | Wanita | 17 |
| OLIVIA WULANDARI | IPA | Wanita | 17 |
| Dilawati Telaumbanua | IPS | Wanita | 17 |
| Riski Ramadoni | IPS | Pria | 18 |
| Rayhan Andhika Putra | IPS | Pria | 17 |
| Nayla syahmi | IPS | Wanita | 17 |
| Nurhasana | IPA | Wanita | 16 |
| Zahra putri qamilah | IPS | Wanita | 17 |
| Haafizh Arianto | IPA | Pria | 17 |
| Lira eresia | IPA | Wanita | 17 |
| Amelia Ishar | IPA | Wanita | 16 |
| Silvi nur azizah | IPS | Wanita | 16 |
| Yazreina Meutia Adha | IPS | Wanita | 16 |
| Deya hazirattul Khudsiyah | IPS | Wanita | 16 |
| Didit dwi Arya Sinaga | IPA | Pria | 16 |
| Dedek riski susanti | IPS | Wanita | 16 |
| Maruf alfiando | IPS | Pria | 16 |
| Onil Nur Insani | IPA | Pria | 16 |
| Marvella Hanny Ananda | IPS | Wanita | 16 |
| Latifah mufaila | IPS | Wanita | 16 |
| Halim Putra P | IPA | Wanita | 16 |
| Alex nungroho putra Hanafi | IPS | Pria | 16 |
| Jessica chelsi | IPS | Wanita | 15 |

| | | | |
|-------------------------------------|-----|--------|----|
| Nayyara Aqilla S | IPS | Wanita | 15 |
| Tri Indah Mulyani | IPA | Wanita | 16 |
| Fitri Adiana Ningsih | IPA | Wanita | 16 |
| Wiwik wulan sari | IPA | Wanita | 16 |
| Adrian firmasyah | IPA | Pria | 18 |
| Muhammad Iqbal ridzki putra | IPA | Pria | 16 |
| Puspa maharani | IPA | Wanita | 16 |
| Putri Ratna Arthamevia | IPS | Wanita | 16 |
| Tri Rif'atun Munawwarotu Lissa'adah | IPA | Wanita | 16 |
| Hafis Lutfi Putera Ansari | IPA | Pria | 17 |
| Kas Adam zhifaqri | IPS | Pria | 18 |
| Yuliyanti kumalasari | IPS | Wanita | 16 |
| Laras Galuh Sih Panglipur | IPS | Wanita | 16 |
| Erlangga Permana putra | IPS | Pria | 16 |

Lampiran 4 Tabulasi Data Melewatkan sarapan pagi

| Responden | apakah kamu sarapan setiap pagi ? | jika ya, pada pukul berapa kamu biasanya sarapan ? | apa yang kamu konsumsi saat sarapan pagi ? | bagaimana porsi makan kamu setiap kali sarapan ? |
|-----------|-----------------------------------|--|--|--|
| 1 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | c. porsi cukup / sedang |
| 2 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 3 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 4 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 5 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 6 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 7 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |
| 8 | a. ya | c. 08.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 9 | b. tidak | c. 11.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 10 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | b. porsi banyak |
| 11 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 12 | b. tidak | a. 06 - 07 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |
| 13 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 14 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |

| | | | | |
|----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 15 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 16 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 17 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 18 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 19 | b. tidak | c 11. 00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 20 | b. tidak | c. 10.00 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |
| 21 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 22 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 23 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | b. porsi banyak |
| 24 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 25 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 26 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 27 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 28 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 29 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 30 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |

| | | | | |
|----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 31 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 32 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 33 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 34 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 35 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 36 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 37 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 38 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 39 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 40 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 41 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 42 | a. ya | c. 09.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | b. porsi banyak |
| 43 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 44 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 45 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |

| | | | | |
|----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 46 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 47 | b. tidak | c. 10.00 wib | c. hanya minuman saja | c. porsi cukup / sedang |
| 48 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 49 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 50 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 51 | a. ya | c. 07.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 52 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 53 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 54 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 55 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 56 | a. ya | c. 09.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 57 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | c. porsi cukup / sedang |
| 58 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 59 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 60 | a. ya | a. 06 - 07 wib | c. hanya minuman saja | b. porsi banyak |

| | | | | |
|----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 61 | b. tidak | c. 11.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 62 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 63 | a. ya | b. 06 - 09 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |
| 64 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 65 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 66 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 67 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 68 | b. tidak | c. 10.00 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |
| 69 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | c. porsi cukup / sedang |
| 70 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 71 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 72 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 73 | a. ya | c. 09.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 74 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 75 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |

| | | | | |
|----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 76 | a. ya | c. 09.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 77 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 78 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 79 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 80 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 81 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 82 | b. tidak | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 83 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 84 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 85 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 86 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 87 | b. tidak | c. 11.00 | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 88 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 89 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 90 | a. ya | c. 09.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |

| | | | | |
|-----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 91 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 92 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 93 | b. tidak | c. 10.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 94 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | b. porsi banyak |
| 95 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | b. porsi banyak |
| 96 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 97 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 98 | a. ya | c. 08.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 99 | b. tidak | c. 11.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | a. porsi sedikit |
| 100 | a. ya | b. 06 - 09 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 101 | a. ya | c. 09.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | b. porsi banyak |
| 102 | a. ya | a. 06 - 07 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 103 | b. tidak | c. 11.00 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 104 | a. ya | a. 06 - 07 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 105 | b. tidak | c. 11.00 wib | c. hanya minuman saja | a. porsi sedikit |

| | | | | |
|-----|----------|----------------|---|-------------------------|
| 106 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 107 | b. tidak | c. 11.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | a. porsi sedikit |
| 108 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |
| 109 | b. tidak | c. 10.00 wib | b. makanan ringan ; gorengan dan jajanan | c. porsi cukup / sedang |
| 110 | a. ya | b. 06 - 09 wib | a. makanan lengkap ; nasi, sayur dan lauk | c. porsi cukup / sedang |

Lampiran 5 Tabulasi Data *Emotional Eating*

| Responden | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 | P 10 | P 11 | P 12 | P 13 | TOTAL | KATEGORI |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|----------------------|
| 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 5 | 1 | 29 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 29 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 19 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 29 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 65 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 17 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 43 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 23 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 65 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 18 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 33 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 16 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 33 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 3 | 1 | 20 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 20 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 28 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 21 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 33 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 22 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 37 | CUKUP MENUNJUKAN EA |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| 23 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 24 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 36 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 25 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 40 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 21 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 27 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 5 | 1 | 30 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 33 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 29 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 27 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 30 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 36 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 31 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 15 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 34 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 47 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 | 22 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 36 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 25 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 37 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 34 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 38 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 | 30 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 39 | 2 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 35 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 40 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 29 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 41 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 41 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 42 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 43 | 1 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 38 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 44 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 38 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 45 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 19 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 46 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 24 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 47 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 18 | KURANG MENUNJUKAN EA |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| 48 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 28 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 49 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 44 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 50 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 26 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 51 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 38 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 52 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 22 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 53 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 46 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 54 | 1 | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 34 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 55 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 47 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 56 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 25 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 57 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 22 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 58 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 41 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 59 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 23 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 60 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 24 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 61 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 34 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 62 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 35 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 63 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 16 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 64 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 20 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 65 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 23 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 66 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 31 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 67 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 19 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 68 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 22 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 69 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 21 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 70 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 71 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 20 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 72 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 23 | CUKUP MENUNJUKAN EA |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| 73 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 43 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 74 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 41 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 75 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 31 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 76 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 30 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 77 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 22 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 78 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 37 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 79 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 80 | 1 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 81 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 39 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 82 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 49 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 83 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 20 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 84 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 19 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 85 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 27 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 86 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 16 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 87 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 34 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 88 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 23 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 89 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 37 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 90 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 42 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 91 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 92 | 2 | 5 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 42 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 93 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 20 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 94 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 28 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 95 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 96 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 18 | KURANG MENUNJUKAN EA |
| 97 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 18 | KURANG MENUNJUKAN EA |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| 98 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 26 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 99 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 36 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 100 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 21 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 101 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 102 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 26 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 103 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 35 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 104 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 50 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 105 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 44 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 106 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 32 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 107 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 53 | SANGAT MENUNJUKAN EA |
| 108 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 1 | 25 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 109 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 28 | CUKUP MENUNJUKAN EA |
| 110 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 18 | KURANG MENUNJUKAN EA |

Lampiran 6 Hasil Output SPSS

KELAS

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | IPA | 55 | 50.0 | 50.0 | 50.0 |
| | IPS | 55 | 50.0 | 50.0 | 100.0 |
| | Total | 110 | 100.0 | 100.0 | |

JENIS KELAMIN

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Pria | 42 | 38.2 | 38.2 | 38.2 |
| | Wanita | 68 | 61.8 | 61.8 | 100.0 |
| | Total | 110 | 100.0 | 100.0 | |

USIA

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 15 | 9 | 8.2 | 8.2 | 8.2 |
| | 16 | 51 | 46.4 | 46.4 | 54.5 |
| | 17 | 31 | 28.2 | 28.2 | 82.7 |
| | 18 | 19 | 17.3 | 17.3 | 100.0 |
| | Total | 110 | 100.0 | 100.0 | |

MELEWATKAN SARAPAN PAGI

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | a. ya | 79 | 71.8 | 71.8 | 71.8 |
| | b. tidak | 19 | 17.3 | 17.3 | 89.1 |
| | c. hanya weekend saja | 12 | 10.9 | 10.9 | 100.0 |
| | Total | 110 | 100.0 | 100.0 | |

Emotional Eating

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | CUKUP MENUNJUKAN EA | 66 | 60.0 | 60.0 | 60.0 |
| | KURANG MENUNJUKAN EA | 31 | 28.2 | 28.2 | 88.2 |
| | SANGAT MENUNJUKAN EA | 13 | 11.8 | 11.8 | 100.0 |
| | Total | 110 | 100.0 | 100.0 | |

Melewatkan sarapan pagi * *EMOTIONAL EATING Crosstabulation*

| | | <i>EMOTIONAL EATING</i> | | | |
|---------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| | | Kurang Menunjukkan EA | Cukup Menunjukkan EA | Sangat Menunjukkan EA | Total |
| Melewat | Tidak Melewatkan Sarapan | 23 | 48 | 8 | 79 |

| | | | | | |
|-----------------------|--------------------|----|----|----|-----|
| an sarapan pagi | Melewatkan Sarapan | 8 | 18 | 5 | 31 |
| Total | | 31 | 66 | 13 | 110 |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2- sided) |
|------------------------------|-------------------|----|--|
| Pearson Chi-Square | .792 ^a | 2 | .673 |
| Likelihood Ratio | .753 | 2 | .686 |
| Linear-by-Linear Association | .512 | 1 | .474 |
| N of Valid Cases | 110 | | |

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.66.



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Ela menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. 061 - 7350163, 7333162, Fax. 061 - 7363488
Website : www.fk.umsu.ac.id E-mail : fk@umsu.ac.id

Nomor : 782/II.3.AU/UMSU-08/F/2023
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 19 Dzulqaidah 1444 H
08 Juni 2023 M

Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 02 Medan
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Dyah Wahyuning Tyas
NPM : 1908260158
Semester : VIII (Delapan)
Fakultas : Kedokteran
Jurusan : Pendidikan Dokter
Judul : Hubungan Skipping Breakfast Dengan Emotional Eating Pada Remaja Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



dr. Siti Yuliana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan :

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Pertinggal



Lampiran 8 *Ethical Clearance*



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1015/KEPK/FKUMSU/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Dyah Wahyuning Tyas

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN SKIPPING BREAKFAST DENGAN EMOTIONAL EATING PADA REMAJA SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN SKIPPING BREAKFAST AND EMOTIONAL EATING IN ADOLESCENTS FROM PRIVATE HIGH SCHOOL MUHAMMADIYAH 02 MEDAN"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Mei 2023 sampai dengan tanggal 29 Mei 2024
The declaration of ethics applies during the periode Mei ' 29, 2023 until Mei ' 29, 2024

Medan, 29 Mei 2023
Ketua

Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 9 Dokumentasi





Lampiran 10 Artikel ilmiah

HUBUNGAN MELEWATKAN SARAPAN PAGI DENGAN EMOTIONAL EATING PADA REMAJA SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN

Dyah Wahyuning Tyas¹,

Fitri Nurmalini Siregar²

^{1,2}Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Medan

Email : dyahwahyu271098@gmail.com : fitrinurmalini@umsu.ac.id

Abstrak

Tujuan dari riset ini ialah guna melihat hubungan Melewatkan sarapan pagi dengan Emotional eating pada remaja. Temuan penelitian ini adalah diperolehnya data yang valid dan akurat mengenai data pada remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan dengan metode kuesioner. Jenis riset ini ialah deskriptif analitik dan kategoris, dengan desain *cross-sectional*. Peneliti melaksanakan riset terhadap masalah tersebut sekali saja. Populasi Riset ini ialah murid SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, dengan jumpal sampel 110 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Sebagian besar responden (71.82%) tidak melewati sarapan pagi, yang merupakan kebiasaan penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa. 2) Mayoritas responden (60%) menunjukkan tingkat Emotional eating yang sedang, dengan sebagian kecil responden (11.8%) menunjukkan tingkat yang sangat tinggi. 3) Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Melewatkan sarapan pagi dan Emotional eating pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistika menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka Ho diterima.

Kata kunci: Melewatkan sarapan pagi, *Emotional Eating*, Remaja

Abstract

The purpose of this research is to see the relationship of Skipping breakfast, with emotional eating in adolescents. The finding of this research is to obtain valid and accurate data on adolescents of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan using questionnaire method. This type of research is descriptive analytic and categorical, with a cross-sectional design. Researchers conducted research on the problem once. The population of this research is students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, with a sample size of 110 people. The results showed that 1) Most respondents (71.82%) did not skip breakfast, which is an important habit to support students' health and academic performance. 2) The majority of respondents (60%) showed moderate levels of Emotional eating, with a small proportion of respondents (11.8%) showing very high levels. 3) The results showed no significant relationship between Skipping breakfast, and emotional eating among students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. This is evidenced by the results of statistical tests using the Chi Square test obtained a p value of 0.673 (more than 0.05), so H_0 is accepted.

Keywords: *Skipping breakfast, Emotional Eating, Adolescents*

PENDAHULUAN

Salah satu karakteristik menonjol dari masa remaja ialah perkembangan ketidakstabilan emosional. Emosi ialah suatu perubahan pola pikir terhadap individu yang dapat memicu dorongan untuk memunculkan motivasi dan dapat mempengaruhi aspirasi pada individu. Remaja cenderung mempunyai emosi tinggi yang sulit dikontrol serta dikendalikan, dikelola, serta untuk mengekspresikan emosinya

secara baik untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.² Menurut data riset yang pernah dilakukan, emosional seseorang akan terpengaruh secara negatif oleh tekanan yang tidak bisa diatur atau diatasi. Sekitar sepertiga mahasiswa menghadapi keadaan yang sulit secara emosional melalui *Emotional eating*. Sementara itu, riset lebih lanjut yang dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo Semarang

Universitas Muhammadiyah Sumatera

menunjukkan terjadinya *Emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami stres baik internal maupun eksternal. Keadaan emosi yang berfluktuasi tidak mengecualikan seseorang akan menggunakan makanan sebagai taktik untuk mengurangi perasaan buruk mereka. Ini menyiratkan bahwa seseorang akan makan di atas tuntutan rasa lapar mereka yang sebenarnya dan makan berlebihan untuk memuaskan emosi mereka.³

Emotional eating ialah pola makan yang mencerminkan adanya emosi negatif seperti marah, khawatir, takut, dan depresi. *Emotional eating* adalah usaha untuk mengkonsumsi makanan dengan tujuan mengurangi stres individu dengan mengabaikan sinyal lapar dari dalam tubuh. Hal ini menyebabkan seseorang akan makan dan menggunakan makanan sebagai akibat dari reaksi emosional, dan individu tersebut akan mengkonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan saat mengalami emosi yang intens.⁴

Dari temuan survei terdahulu mengungkapkan bahwa 36% dari 25 mahasiswa gizi pada semester akhir membenarkan makan berlebihan saat stres, dan 48% mahasiswa menyatakan suka makan saat melakukan aktivitas meski tidak lapar.⁵ Dalam sebuah riset didapatkan perilaku makan yang sering kita temukan pada remaja yakni melewati sarapan pagi (Melewatkan sarapan pagi). Mereka sering menggantikan dan menggabungkan sarapan pagi dengan makan siang.⁶

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi Melewatkan sarapan pagi di Indonesia mencapai sekitar 29,8%. Artinya, sekitar setengah dari seluruh responden yang terlibat dalam studi tersebut mengaku tidak selalu sarapan pagi.³¹

Pada saat kadar hormon steroid tinggi dapat meningkatkan gula darah dan nafsu makan yang berlebih. Stres dapat meningkatkan rasa menyukai makanan yang enak terutama

makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan kadar gula yang tinggi.³²

Perilaku makan remaja dapat dilihat dari pola kebiasaan seperti: (a) melewati sarapan pagi (b) lebih suka mengonsumsi *snack* atau makanan ringan (c) mengonsumsi makanan cepat saji.⁷ Banyak riset memperlihatkan stres, suasana hati, emosi, serta pilihan makanan semuanya bisa berkorelasi satu sama lain. Namun, menurut riset sebelumnya, *Emotional eating* lebih terkait langsung dengan keadaan psikologis dari pada perilaku makan.⁸ *Emotional eating* ialah salah satu akibat perilaku makan pada remaja yakni melewati sarapan pagi (Melewatkan sarapan pagi). Hal ini akan dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Seseorang yang melewati sarapan pagi (Melewatkan sarapan pagi) *ketika* menjalani aktivitas maka tubuh mereka memerlukan energi yang besar, sedangkan pada pelajar yang memulai aktivitas belajar sejak pagi, mereka membutuhkan asupan di pagi hari sebagai bekal

mereka memulai kegiatan dan aktivitas belajar di sekolah.

Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional belajar dan emosional yang belum matang serta tidak stabil. Efek yang ditimbulkan yaitu tidak fokus, sulit mengingat pelajaran. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah.³ Melewatkan sarapan pagi secara signifikan dapat berhubungan dengan dimensi psikologis, fisiologis, dan kesehatan sosial. Melewatkan sarapan pagi dapat memperburuk memori dan indeks massa tubuh yang lebih tinggi serta meningkatkan prevalensi penyakit kronis terhadap suatu obesitas akibat dari makan secara berlebihan dengan porsi yang cukup banyak dalam satu waktu.¹⁹ salah satu sebab perilaku makan remaja yakni Melewatkan sarapan pagi yang dapat memicu terjadinya *Emotional eating*. Hal

ini dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Melewatkan sarapan pagi akan memicu emosional psikologis yang belum matang serta tidak stabil. Dampak yang ditimbulkan adalah bertambahnya porsi mereka agar dapat memenuhi asupan makan mereka yang hilang pada saat pagi hari.³⁵

Efek yang ditimbulkan secara langsung adalah efek emosional. Sedangkan dampak secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dalam keadaan emosi, maka tidak menutup kemungkinan seseorang akan menggunakan makanan sebagai upaya dalam penyelesaian masalah.³

Pada saat terjadi masalah psikologis seperti stres, maka seseorang dapat mengalami *Emotional eating*. Keadaan stres yang berkepanjangan apabila tidak ditangani dengan baik dan optimal maka akan memberikan efek mekaniskoping yang tidak efektif. Dengan tidak efektifnya mekaniskoping maka akan menyebabkan terjadinya stimulasi otak yang akan melepaskan

hormon kortisol melalui kelenjar adrenal dan akan merangsang terjadinya peningkatan nafsu makan dan motivasi untuk makan.¹⁴

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja

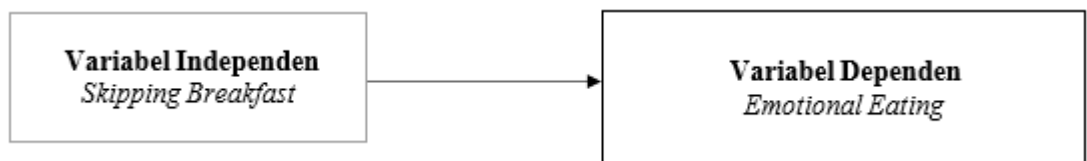
Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2009, masa remaja didefinisikan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013, seseorang dianggap remaja jika berusia antara 13 sampai dengan 18 tahun.¹⁰

Emotional eating

Didefinisikan sebagai suatu kegiatan makan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi yang negatif. Pada beberapa individu, *Emotional eating* umumnya didukung oleh individu yang memiliki kelebihan berat badan/obesitas, atau individu dengan berat badan normal. *Emotional eating* dikaitkan dengan berkurangnya kesadaran individu terhadap isyarat rasa lapar dan kenyang. Faktor

pencetus timbulnya *Emotional eating* dapat disebabkan karena adanya stres dan gangguan emosional. Dimana pada keadaan stres seseorang tidak mampu menekan apa yang mereka konsumsi. Etiologi lain sebagai pencetus *Emotional eating* adalah gangguan makan dan juga perilaku makan yang tidak teratur. Misalnya sedang menjalani puasa,

Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

METODE PENELITIAN

Jenis riset ini ialah deskriptif analitik dan kategoris, dengan desain cross-sectional. Peneliti melaksanakan riset terhadap masalah tersebut sekali saja. Populasi Riset ini ialah murid SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, Teknik pengambilan sampel pada riset ini menerapkan teknik *proportional stratified random sampling* yang bermaksud guna mendapatkan sampel bersifat representatif (akurat) dengan melihat populasi siswa kelas XI

program diet, dan makan yang tidak terkendali.¹³

Melewatkan sarapan pagi

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI) 2014, sarapan adalah makanan pertama yang kita konsumsi dilakukan mulai dari bangun tidur sampai dengan jam 09:00 setelah makan malam terakhir.²²

SMAS Muhammadiyah 02 Medan yang berstrata, yakni meliputi beberapa kelas yang bersifat homogen sehingga peneliti dapat mengambil sampel acak yakni dari kelas XI IPA I, XI IPA II, XI IPS III, XI IPS IV. Dengan jumlah sampel 110 orang. Uji coba instrumen berguna untuk mengetahui tingkat kesahihan dan kendala instrumen, uji coba dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, karena validitas dan reliabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur.

**HASIL PENELITIAN
DAN PEMBAHASAN**

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian

yang telah dilakukan di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, maka dapat digambarkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

| Kelas | N | % |
|--------------------------------|----------|----------|
| IPA | 55 | 50% |
| IPS | 55 | 50% |
| Jenis Kelamin | N | % |
| Pria | 42 | 38.2% |
| Wanita | 68 | 61.8% |
| Usia | N | % |
| 15 | 9 | 8.2% |
| 16 | 51 | 46.4% |
| 17 | 31 | 28.2% |
| 18 | 19 | 17.3% |
| Melewatkan sarapan pagi | N | % |
| Tidak Melewatkan Sarapan | 79 | 71.82% |
| Melewatkan Sarapan | 31 | 28.18% |
| <i>Emotional eating</i> | N | % |
| Rendah | 31 | 28.2% |
| Sedang | 66 | 60% |
| Tinggi | 13 | 11.8% |

Sumber: Data diolah peneliti, 2023

Data penelitian ini diambil dari 110 responden dengan data demografi sebagai berikut: sebanyak 50% atau 55 responden dengan kelas IPA, dan sebanyak 50% atau 55 responden dengan kelas IPS. Pada kelas IPA & IPS memiliki jumlah yang sama. Pada demografi jenis kelamin sebanyak 38.2% atau 42 responden dengan

jenis kelamin pria, dan 61.8% atau 68 responden dengan jenis kelamin wanita, Sehingga sebagian besar responden dari jenis kelamin wanita. Mayoritas responden berusia 16 tahun, dengan persentase paling banyak yakni sebesar 46,4%. Selanjutnya dari 110 responden sebanyak 71,82% atau 78 responden pada

kelompok dengan kategori tidak melewati sarapan pagi, dan sebanyak 28,18% atau 31 responden melewati sarapan pagi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diberikan keterangan bahwa sebagian besar responden tidak melewati sarapan pagi. Pada demografi *Emotional eating* 110 responden sebanyak 60% atau 66 responden menunjukkan kategori

Emotional eating sedang, sebanyak 28,2% atau 31 responden dalam kategori *Emotional eating* rendah dan sebanyak 11,8% atau 13 responden menunjukkan *Emotional eating* tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diberikan keterangan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kategori *Emotional eating* yang sedang.

Tabel 2. Hasil Data Hubungan Melewatkan sarapan pagi terhadap *Emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

| Melewatkan sarapan pagi | | <i>Emotional Eating</i> | | | | | | Total | P Value |
|--------------------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|
| | | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | | N | % | N | % | N | % | | |
| Tidak Melewatkan Sarapan | Melewatkan | 23 | 29,1% | 48 | 60,7% | 8 | 10,1% | 79 | 0,673 |
| | Melewatkan Sarapan | 8 | 25 % | 18 | 58% | 5 | 16,1% | 31 | |

Sumber: Data diolah peneliti, 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 110 responden, siswa pada kelompok dengan data demografi terbanyak adalah Siswa yang tidak melewati sarapan dengan kategori menunjukkan *Emotional eating* yang sedang yakni sebanyak 48 responden.

Sedangkan pada data demografi terbanyak pada kelompok siswa yang melewati sarapan dengan kategori *Emotional eating* yang sedang sebanyak 18 responden.

Hasil uji statistika menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima yang berarti tidak

terdapat hubungan Melewatkan sarapan pagi terhadap *Emotional eating* di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

PEMBAHASAN

Kejadian Melewatkan sarapan pagi pada 110 responden terdapat sebanyak 71,82% atau 78 responden tidak melewati sarapan pagi, dan sebanyak 28,18% atau 31 responden melewati sarapan pagi. Hasil penelitian pada remaja SMA di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 158 orang (74,5%)⁴¹.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 110 responden sebanyak 60% atau 66 responden pada kelompok siswa menunjukkan *Emotional eating* sedang, sebanyak 31 responden menunjukkan *Emotional eating* rendah dan sebanyak 11,8% atau 13 responden menunjukkan *Emotional eating* tinggi. Hasil penelitian di SMK Negeri 41 Jakarta 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan *Emotional eating* yaitu sebanyak

37 responden (59,7%)⁴⁰. Hasil penelitian pada remaja SMA di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 137 orang (64,6%)⁴¹.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Melewatkan sarapan pagi dengan *Emotional eating* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (71.82%) tidak melewati sarapan pagi, yang merupakan kebiasaan penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa.
2. Mayoritas responden (60%) menunjukkan tingkat *Emotional eating* yang sedang, dengan sebagian kecil responden (11.8%) menunjukkan tingkat yang sangat tinggi.
3. Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Melewatkan sarapan

pagi dan *Emotional eating* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistika menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka H_0 diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Mengingat pentingnya sarapan pagi dalam mendukung kesehatan dan kinerja akademik, disarankan untuk mengedukasi siswa dan orang tua tentang manfaat sarapan pagi. Sekolah dapat menyediakan program sarapan pagi yang sehat dan terjangkau bagi siswa, serta menyampaikan informasi tentang kebutuhan nutrisi dan pentingnya menjaga pola makan yang seimbang.
2. Dalam hal *Emotional eating*, penting untuk membantu siswa mengembangkan strategi alternatif untuk mengatasi emosi negatif. Dukung siswa

untuk mengenali emosi mereka dan membantu mereka menemukan cara-cara yang sehat dan efektif untuk mengelola emosi tersebut, seperti olahraga, meditasi, menulis jurnal, atau berbicara dengan seseorang yang dipercaya.

3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor faktor yang berpengaruh terhadap *Emotional eating*, seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan aspek psikologis lainnya.
4. Libatkan keluarga dan lingkungan sekolah dalam mendukung kebiasaan makan yang sehat dan mengelola emosi. Kolaborasi dengan orang tua untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan makanan yang sehat di rumah, serta menyediakan suasana yang positif dan dukungan emosional di lingkungan sekolah.
5. Tingkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Dukung mereka untuk

mengembangkan kesadaran diri tentang pilihan makanan dan dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

6. Mengingat kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan emosi pada remaja, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi faktor-faktor lainnya. Hal ini akan membantu mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara sarapan pagi, *emotional eating*, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J ISTIGHNA*. 2019;1(1):116-133. doi:10.33853/istighna.v1i1.20
2. Kusumastuti D, Mastuti E. Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *J Psikol Pendidikan dan Perkemb*. 2019;8:10-20.
3. Rachmah FY, Priyanti D. Gambaran *Emotional eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *Inq J Ilm Psikol*. 2019;10(2):104- 118.
4. Trisnawati EA, Wicaksono DA. Hubungan antara Gangguan Emosional dengan *Emotional eating* dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. *BulRis Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2021;1(2):1282-1289. doi:10.20473/brpkm.v1i2.29112
5. Syarofi ZN, Muniroh L. Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Media Gizi Indonesia*. 2020;15(1):38-44. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/viewFile/10608/9063>
6. Dewi A. Implementasi Penatalaksanaan *Emotional eating* Pada Kelompok Khusus Mahasiswa Obesitas Di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Edukasi Masy Sehat Sejah J Pengabdian Kpd Masy*. 2020;2(Vol 2, No 1 (2020)):69-75. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/EMaSS/article/view/439/pdf>
7. Larega TSP. Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Major*. 2015; 4(2) :115-121. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>
8. Hadiyuni. Analisa Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir. 2021;16(April):20-26.
9. Ranuh IG. Peran Ikatan Dokter Anak Indonesia Dalam "Millennium Development Goals." *Sari Pediatr*. 2016;10(2):139. doi:10.14238/sp10.2.2008.139-44
10. Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. *Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal* Universitas Muhammadiyah Sumatera

- of Nutrition. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr.*2017;6(1):9-16. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749/12608>
11. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl JApl Ilmu-ilmu Agama.* 2018;17(1):25. doi:10.14421/aplikasia.v17i1.1362
 12. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri . program studi keperawatan Universitas Riau.2015 (10)JOM Vol 2 n0,2.
 13. Frayn M, Livshits S, Knäuper B. *Emotional eating* and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *J Eat Disord.* 2018;6(1):1-10. doi:10.1186/s40337-018-0210-6
 14. Gryzela E, Ariana AD. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan *Emotional eating* pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *J Univ airangga.* 2021;1(1):18-26. <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>
 15. Trimawati T, Wakhid A. Studi Deskriptif Perilaku *Emotional eating* Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *J Smart Keperawatan.* 2018;5(1):52. doi:10.34310/jskp.v5i1.164
 16. Mawarni EE. Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *War Pengabd.* 2018;11(4):97-107. doi:10.19184/wrtp.v11i4.7238
 17. Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan(Journal Nurs Sci.* 2021; 9(2) :86-96. doi:10.35328/keperawatan.v9i2.671
 18. 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.
 19. Mohiuddin AK. Escipuborg,+7. Published online 2019:1-11. doi:10.28933/OJGH
 20. Purnama NLA. Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Penelit Kesehat.*2019;9(2):57-62.
 21. Sulistyoningsih, H. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu;2011.
 22. Gibney MJ. *Gizi Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: EGC; 2008
 23. King L. *Psikologi Umum.* Jakarta : Salemba Humanika; 2010
 24. Hong Y. "The relationship between students' conscientiousness level and Coping with Negative Affect by Eating". *International Journal of Eating Disorders.* 2013 (cited 2021 Aug 10); 18, 79-90: Available from: <http://lagizi.com/emotional-eating/>.(2019). *Emotional eating.*
 25. Uyun, Qurotul. A. *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja Putri.* Skripsi 1, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. 2007.
 26. Coryell, Virginia. T. *The Role of Psychological Distress, Eating Style, Dietary Intake, and Gender in Cardiometabolic.* Theses and Dissertations, University of Miami Scholarly. 2011.
 27. Streint, Tatjana., Cebolla, A & Barrada, Juan R. *Internal Structure* Universitas Muhammadiyah Sumatera

- And Measurement Invariance of The DEBQ*. Facultad de Ciencias Sociales Human, Universidad de Zaragoza. 2013 Snoek, M Harriette et al. Emotional, external, restraint eating and overweight in Dutch Adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2007/ Vol. 42, 23-32.
28. Rakhman AF, Taufiqurrahman T. Hubungan kebiasaan melewatkan sarapan dan Pemilihan jajanan dengan kejadian Wasting di Desa Sembung Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik. *Amerta Nutr.* 2018;2(3):237-244. doi:10.20473/amnt.v2i3.2018.237-244
 29. Sandy, Fitria Marina (2017). Hubungan Melewatkan Sarapan (Melewatkan sarapan pagi) Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing:(1) Ns. Setyoadi, S.kep.,M.Kep.,Sp.KepKom (2) Ns.Ika Setyo Rini,S.kep.,M.kep.
 30. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK). (2017). Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Akses laporan tersebut melalui tautan berikut: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesmas%207.pdf> (halaman 44).
 31. Savitri, P. L. M. D., Primatanti, P. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.
 32. Rahmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran *Emotional eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2),104-³³
 33. Sholeha L. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMPYMJ Ciputat. UIN Jakarta; 2014.
 34. Javaid, A., & Munir, I. (2018). Breakfast Skipping And Its Effects On Emotional And Academic Behaviour Of A Group Of Saudi Medical Students. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 8(6), 1-4.
 35. López-Gil, J. F., Smith, L., López-Bueno, R., & Tárraga-López, P. J. (2022). Breakfast and psychosocial behavioural problems in young population: The role of status, place, and habits. *Frontiers in Nutrition*, 1760.
 36. Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
 37. Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73
 38. Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 425.
 39. Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan *Emotional eating*, Citra Tubuh, dan Tingkat

- Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 271-284.
40. Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta: Relationship of Eating Behavior, Breakfast Habits, Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1-15.
 41. Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism terhadap *Emotional eating*. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31-40.
 42. Abdurrahman, M. I., Husin, S., & Lusiana, E. (2021). *Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
 43. Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan antara Gangguan Emosional dengan *Emotional eating* dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 128

