

# Hubungan Skipping Breakfast dengan Emotional Eating pada Remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Dyah Wahyuning Tyas<sup>1\*</sup>, Fitri Nurmalini Siregar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan

\*Email Korespondensi: [1dyahwahyu271098@gmail.com](mailto:dyahwahyu271098@gmail.com),

DOI : 10.33369/jvk.v7i1.33312

## Article History

---

Received : Maret 2024

Revised : Juni 2024

Accepted : Juni 2024

---

## ABSTRAK

Emotional eating adalah pola makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif seperti marah, cemas, dan stres. Tujuan dari riset ini ialah guna melihat hubungan Skipping breakfast 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 adalah deskriptif analitik dan kategoris, dengan desain cross-sectional. Peneliti melaksanakan riset terhadap masalah tersebut sekali saja. Populasi Riset ini adalah murid SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Sampel diambil secara proportional stratified random sampling dari 110 siswa kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71.82%) tidak melewati sarapan pagi, yang merupakan kebiasaan penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa. Mayoritas responden (60%) menunjukkan tingkat Emotional eating yang sedang, dengan sebagian kecil responden (11.8%) menunjukkan tingkat yang sangat tinggi. Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Skipping breakfast 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  $0.673 > 0.05$  maka  $H_0$  diterima.

**Kata Kunci :** Emotional Eating, Remaja, Skipping Breakfast

## PENDAHULUAN

Salah satu karakteristik menonjol dari masa remaja ialah perkembangan ketidak stabilan 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. 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 (Kusumastuti & Mastuti, 2019). 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 emosional 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 (Rahmah & Priyanti, 2019).

Emotional eating ialah pola makan yang mencerminkan adanya emosional 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 (Arif, 2021). Hal

ini menyebabkan seseorang akan makan dan menggunakan makanan sebagai akibat dari reaksi emosional, dan individu tersebut akan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan saat mengalami emosi yang intens (Trisnawati & Wicaksono, 2021).

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 (Syarofi & Muniroh, 2020). Dalam sebuah riset didapatkan perilaku makan yang sering kita temukan pada remaja yakni melewatkan sarapan pagi (Skipping breakfast). Mereka sering menggantikan dan menggabungkan sarapan pagi dengan makan siang (Abdurrahman, 2021). Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi Skipping breakfast di Indonesia mencapai sekitar 29,8%. Artinya, sekitar setengah dari seluruh responden yang terlibat dalam studi tersebut mengaku tidak selalu sarapan pagi (Savitri et al., 2022).

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 (Rahmah & Priyanti, 2019). Perilaku makan remaja dapat dilihat dari pola kebiasaan seperti: (a) melewatkan sarapan pagi (b) lebih suka mengonsumsi snack atau makanan ringan (c) mengonsumsi makanan cepat saji.<sup>7</sup> 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 (Hadiyuni et al., 2021). Emotional eating ialah salah satu akibat perilaku makan pada remaja yakni melewatkan sarapan pagi (Skipping breakfast). Hal ini akan dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Seseorang yang melewatkan sarapan pagi (Skipping breakfast) 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 (Sumartini & Ningrum, 2022).

Skipping breakfast 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 (Rahmah & Priyanti, 2019). Melewatkan sarapan pagi secara signifikan dapat berhubungan dengan dimensi psikologis, fisiologis, dan kesehatan sosial. Skipping breakfast 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. Salah satu sebab perilaku makan remaja yakni Skipping breakfast yang dapat memicu terjadinya Emotional eating. Hal ini dikaitkan pada keadaan tubuh kita ketika lapar. Skipping breakfast 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 (López-Gil et al., 2022).

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 (Rahmah & Priyanti, 2019). 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 (Egananda, 2020).

## METODE

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 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. 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 Skipping breakfast) kepada responden.  
Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

**Tabel 1. Definisi Operasional**

Variabel	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Emotional Eating	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
Skipping Breakfast	Kebiasaan melewatkan sarapan pagi yakni mengkonsumsi makanan pertama diatas pukul 09.00 wib	Kuesioner dengan 4 pertanyaan mengenai Skipping breakfast.	Nominal kategori jawaban melewatkan sarapan atau tidak melewatkan sarapan

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan Nomor Surat 1015/KEPK/FKUMSU/2023.

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 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 Validitas

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

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Uji Validitas Kuesioner Skipping breakfast

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

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 ( $df$ ) =  $67-2 = 65$  ( $\alpha$  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.

### Uji Reabilitas

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.

**Tabel 3.** Hasil Perhitungan Uji Reabilitas Kuesioner Skipping breakfast

Cronbach's Alpha	Rkritis	Keterangan
0,711	>0,60	Reliabel

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.

### HASIL

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

**Tabel 4.** 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%
Skipping breakfast	N	%
Tidak Melewatkan Sarapan	79	71.82%
Melewatkan Sarapan	31	28.18%

Emotional eating	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 mayoritas 61.8% atau 68 responden dengan jenis kelamin wanita. Mayoritas responden berusia 16 tahun, dengan persentase paling banyak yakni sebesar 46,4%. Selanjutnya mayoritas dari 110 responden sebanyak 71,82% atau 78 responden pada kelompok dengan kategori tidak melewati sarapan pagi. Sebagian besar responden menunjukkan kategori Emotional eating yang sedang sebanyak 60% atau 66 responden.

**Tabel 5.** Hasil Data Hubungan Skipping breakfast terhadap Emotional eating di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Skipping Breakfast	Emotional Eating						Total	P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%		
Tidak Melewatkan Sarapan	23	29,1%	48	60,7%	8	10,1%	79	0,673
Melewatkan Sarapan	8	25 %	18	58%	5	16,1%	31	

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang hubungan antara skipping breakfast dan emotional eating di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, ditemukan bahwa dari 79 responden yang tidak melewati sarapan, sebanyak 29,1% atau 23 responden memiliki tingkat emotional eating rendah, 60,7% atau 48 responden memiliki tingkat emotional eating sedang, dan 10,1% atau 8 responden memiliki tingkat emotional eating tinggi. Sementara itu, dari 31 responden yang melewati sarapan, sebanyak 25% atau 8 responden memiliki tingkat emotional eating rendah, 58% atau 18 responden memiliki tingkat emotional eating sedang, dan 16,1% atau 5 responden memiliki tingkat emotional eating tinggi. Hasil uji statistika menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value sebesar 0,673 (lebih dari 0,05) maka Ho diterima yang berarti tidak terdapat hubungan Skipping breakfast terhadap Emotional eating di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

## PEMBAHASAN

Pada masa remaja, seseorang mengalami ketidakstabilan emosi yang lebih besar dibandingkan dengan masa dewasa (Bailen et al., 2019). 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 (Luh Agustini Purnama, 2019). Menurut penelitian sebelumnya, pengaruh internal dan eksternal bisa mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Dimana unsur internal meliputi kebutuhan fisiologis, citratubuh, 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 (Luh Agustini Purnama, 2019). 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 orang (Arista et al., 2021). 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 siswa (Rahmah & Priyanti, 2019). Dengan tidak melewatkan 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 dini (Adolphus et al., 2015). 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 baik (Rahmah & Priyanti, 2019). 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 13 responden menunjukkan Emotional eating rendah dan sebanyak 3 responden menunjukkan Emotional eating tinggi. Hasil penelitian di SMK Negeri 4 Jakarta 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan Emotional eating yaitu sebanyak 37 responden (Juzailah & Ilmi, 2022). Hasil penelitian pada remaja SMA di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 137 orang (Arista et al., 2021). 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 (Rahmah & Priyanti, 2019). Hasil uji statistika menggunakan uji Chi Squarediperoleh 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 melewatkan 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 melewatkan sarapan pagi dan Emotional eating pada siswa. Faktor-faktor lain, seperti neuroticism (Fathanah & Hasanah, 2021), tingkat stres (Abdurrahman, 2021), gangguan emosional (Trisnawati & Wicaksono, 2021), 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, 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 (Rahmah & Priyanti, 2019). 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 (Mohiuddin, 2019). Salah satu akibat perilaku makan remaja yakni melewatkan sarapan pagi yang dapat memicu terjadinya Emotional eating. Hal ini dikaitkan pada

keadaan tubuh kita ketika lapar (Liana et al., 2020). 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 (A & I, 2018).

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 mengkonsumsi 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 neuroticism (Fathanah & Hasanah, 2021), tingkat stres (Abdurrahman, 2021), gangguan emosional (Trisnawati & Wicaksono, 2021) 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

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Skipping breakfast dengan Emotional eating pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (71.82%) 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 Skipping breakfast 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

- A, J., & I, M. (2018). Breakfast Skipping And Its Effects On Emotional And Academic Behaviour Of A Group Of Saudi Medical Students. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 08(06). <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000735>
- Abdurrahman, M. I. (2021). Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. In *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Arif, T. D. (2021). Hubungan antara Risk Preception dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (Skripsi).
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1).
- 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). <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Egananda, G. (2020). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. Universitas Airlangga.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional eating. *Jurnal Sains Psikologi*. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31–40.
- Hadiyuni, M. K., Purwani, L. E., & Nugrohowati, N. (2021). Analisa Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1). <https://doi.org/10.26714/jkmi.16.1.2021.20-25>
- 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).

- Kusumastuti, D., & Mastuti, E. (2019). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 8.
- Liana, M., Andora, N., & Atikah, S. N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i1.313>
- 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*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.871238>
- Luh Agustini Purnama, N. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2).
- Mohiuddin, A. (2019). Skipping Breakfast Everyday Keeps Well-being Away. *Acta Medica*, 50(1). <https://doi.org/10.32552/2019.actamedica.331>
- Rahmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). GAMBARAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA PENGGUNA APLIKASI GO-FOOD DI JAKARTA. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338>
- 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. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 2(1), 63–68.
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01).
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1).
- 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). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29112>