Darussalam Nutrition Journal, November 2026, 10 (2): 176-189
DOI: 10.21111/dnj.v10i2.158 *P-ISSN 2579-8588*
E-ISSN 2579-8618

HUBUNGAN POLA MAKAN, DURASI TIDUR, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 1 DUKUPUNTANG

(*The Relationship Between Dietary Patterns, Sleep Duration, and Emotional Eating with the Nutritional Status of Adolescents at SMAN 1 Dukupuntang)*

Yuni Herawati [1]*, Dinar Putri Rahmawati [1], Ari Yulistianingsih [2]

[1]Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon
*email korespondensi: yuniherawati470@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan fase rentan terjadinya masalah gizi akibat pergeseran gaya hidup modern. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, rendahnya asupan serat, durasi tidur yang tidak memadai akibat tuntutan akademik dan *gadget*, serta tingginya kecenderungan *emotional eating* menjadi faktor kompleks yang memicu masalah gizi *triple burden of malnutrition* pada remaja. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara pola makan, durasi tidur, dan *emotional eating* dengan status gizi remaja di SMAN 1 Dukupuntang. **Metode:** Penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 66 siswa SMAN 1 Dukupuntang yang dipilih menggunakan teknik simple *random sampling*. Data pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), durasi tidur diukur dengan *Sleep Timing Questionnaire* (STQ), dan *emotional eating* dinilai menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire 13 items* (DEBQ-13). Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melalui aplikasi WHO AnthroPlus. Data dianalisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. **Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan tingkat keeratan lemah antara pola makan dengan status gizi (p =0,050; r = 0,242). Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi (p = 0,074; r = -0,221). Sementara itu, *emotional eating* berhubungan signifikan dengan arah positif dan tingkat keeratan sedang terhadap status gizi (p < 0,001; r = 0,452). **Simpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, dan *emotional eating* dengan status gizi remaja SMAN 1 Dukupuntang.

Kata Kunci : Durasi tidur, *emotional eating*, pola makan, remaja, status gizi

ABSTRACT

Background: *Adolescence is a vulnerable phase for nutritional problems due to modern lifestyle shifts. Consumption of high-sugar, high-salt, and high-fat foods, low fiber intake, inadequate sleep duration caused by academic demands and gadget use, as well as a high tendency for emotional eating, serve as complex factors triggering the triple burden of malnutrition among adolescents.* ***Objective:*** *To analyze the correlation between dietary habits, sleep duration, and emotional eating with the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Dukupuntang.* ***Method:*** *This analytical observational quantitative study with a cross-sectional approach involved 66 students of SMAN 1 Dukupuntang selected using simple random sampling. Dietary habit data were measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), sleep duration was measured with the Sleep Timing Questionnaire (STQ), and emotional eating was assessed using the 13-item Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ-13). Nutritional status was determined based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) using the WHO AnthroPlus software. Bivariate data were analyzed using Spearman's Rho correlation test.* ***Results:*** *There was a significant positive correlation with a weak strength between dietary habits and nutritional status ($p = 0.050; r = 0.242$). Conversely, no significant correlation was found between sleep duration and nutritional status ($p = 0.074; r = -0.221$). Meanwhile, emotional eating was significantly correlated with nutritional status in a*

positive direction and with moderate strength ($p < 0.001$; $r = 0.452$). ***Conclusion:*** *Dietary habits and emotional eating are significantly correlated with the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Dukupuntang.*

Key words *: Duration of sleep, emotional eating, dietary pattern, adolescents, nutritional status*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan pertumbuhan fisik pesat dan perkembangan psikososial, sehingga membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Namun, pergeseran gaya hidup modern memicu timbulnya permasalahan gizi kompleks yang dikenal sebagai *triple burden of malnutrition* pada remaja. Hal ini sejalan dengan teman Nabawiyah *et al.,* (2021) yang menunjukkan bahwa pola makan dan kebiasaan gaya hidup harian berhubungan erat dengan kondisi status gizi pada kelompok usia muda. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi gizi kurang pada remaja usia 16–18 tahun sebesar 6,6%, gizi lebih 8,8%, dan obesitas 3,3% (Kemenkes, 2023). Masalah ini turut dialami oleh remaja di Kabupaten Cirebon, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa yang mencatat angka gizi kurang sekaligus gizi lebih dan obesitas paling tinggi pada kelompok remaja sekolah (Dinas Kesehatan, 2024).

Pola makan yang buruk menjadi salah satu pemicu utama fluktuasi status gizi. Remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) serta makanan ultra-proses (UPF) yang minim nutrisi mikro. Penelitian Negara *et al.,* (2025) membuktikan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi pada remaja (p = 0,010), di mana konsumsi makanan tidak seimbang berkontribusi langsung pada kejadian gizi abnormal. Selain pola makan, kurangnya durasi tidur harian akibat beban akademik dan keterpaparan layar gadget (*screen time)* juga berdampak

buruk pada metabolisme tubuh. Secara fisiologis, pembatasan waktu tidur mengganggu regulasi hormon *leptin* dan *ghrelin*, sehingga meningkatkan dorongan lapar berlebih. Temuan Lailiyah *et al.*, (2024) mengonfirmasi adanya keterkaitan antara durasi tidur yang buruk dengan status gizi remaja putri (p = 0,048). Beban psikologis selama masa remaja kerap memicu *emotional eating*, yakni kebiasaan makan yang didorong oleh emosi negatif seperti stres, cemas, atau bosan, bukan karena lapar fisik. Pelaku *emotional eating* umumnya memilih *comfort food* tinggi kalori, gula, dan lemak. Studi di Taiwan dan Indonesia menunjukkan bahwa remaja dengan kecenderungan *emotional eating* tinggi memiliki risiko signifikan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (p= 0,001) (Bui *et al.,* 2021; Mursidah *et al.,* 2024). Sebagian besar penelitian sebelumnya mengevaluasi faktor gaya hidup remaja secara parsial pada lokasi yang terpisah. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pengkajian tiga aspek gaya hidup modern yaitu pola makan, durasi tidur, dan *emotional eating* masing-masing dihubungkan secara bivariat dengan status gizi pada satu subjek populasi remaja yang sama. Pemilihan SMAN 1 Dukupuntang didasarkan pada keberadaannya sebagai sekolah menengah atas di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa yang mencatat fenomena masalah gizi ganda berdasarkan data skrining kesehatan

wilayah setempat.

Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya kecenderungan siswa mengalami durasi tidur yang kurang akibat penggunaan gadget dan beban belajar, keluhan stres emosional, serta kemudahan akses terhadap jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Penelitian ini penting dilakukan untuk memetakan secara jelas variabel mana saja yang memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja sebagai dasar perencanaan program edukasi kesehatan dan gizi sekolah yang tepat sasaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi, menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan status gizi, serta menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Dukupuntang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Dukupuntang, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, pada bulan Juli hingga Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif yang terdaftar di SMAN 1 Dukupuntang. Sampel ditentukan menggunakan rumus uji korelasi analitik dengan memperhitungkan antisipasi *drop-out* sebesar 20%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 66 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* (pengambilan acak). Kriteria inklusi meliputi siswa aktif berusia 15–18 tahun, hadir saat pengumpulan data, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi yaitu siswa yang sedang menjalankan program diet khusus tertentu. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dan persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) No. 194/KEPK. ITEKESMA/VII/2026 .

Variabel yang diteliti terdiri dari variabel independen (pola makan, durasi tidur, dan *emotional eating*) serta variabel *dependent* (status gizi). Data yang dikumpulkan meliputi data primer (karakteristik responden, pengukuran antropometri, pola makan, durasi tidur, dan *emotional eating*) serta data sekunder (profil sekolah dan data prevalensi masalah gizi puskesmas setempat). Pengumpulan data primer dilakukan langsung oleh peneliti dibantu tenaga terlatih pada saat jam istirahat atau waktu terencana yang telah disetujui pihak sekolah.

Pengukuran status gizi dilakukan melalui penilaian antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengukuran BB dilakukan sebanyak satu kali menggunakan timbangan digital presisi dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran TB dilakukan sebanyak satu kali menggunakan alat *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Responden diukur dengan mengenakan pakaian minimal (tanpa jaket, sepatu, atau beban di kantong). Data BB, TB, tanggal lahir, dan jenis kelamin diolah menggunakan perangkat lunak WHO AnthroPlus untuk menghitung nilai *Z-score* Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar antropometri Kementerian Kesehatan RI (2020), dengan kategori: kurus (-3 SD s.d. < -2 SD), normal (-2 SD s.d. +1 SD), gizi lebih (> +1 SD s.d. +2 SD), dan obesitas (> +2 SD).

Data pola makan diukur melalui metode wawancara menggunakan

kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) terstruktur yang menilai frekuensi dan jenis konsumsi makanan dalam satu bulan terakhir. Hasil pengukuran dikategorikan menjadi pola makan kurang (bila skor < median), dan baik (bila skor ≥ Median). Data durasi tidur diukur secara mandiri oleh responden menggunakan kuesioner baku *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) yang menilai rata-rata jam tidur dan bangun harian Durasi tidur dikategorikan menjadi kurang (< 8 jam/hari), cukup (8–9 jam/hari), dan lebih (> 9 jam/hari) sesuai acuan dari kemenkes 2018. Perilaku *emotional eating* dinilai secara mandiri menggunakan kuesioner terstandar *Dutch Eating Behavior Questionnaire 13 items* (DEBQ-13) dengan skala Likert (1–5). Nilai rerata skor DEBQ dikategorikan menjadi *emotional eating rendah* (skor < 1,8), sedang (skor 1,8–2,6), dan tinggi (skor > 2,6) (van Strien *et al.,* 1986).

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing, coding, entry, dan cleaning.* Analisis data mencakup analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi serta persentase dari setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel bebas (pola makan, durasi tidur, dan *emotional eating*) secara terpisah dengan variabel terikat (status gizi) menggunakan uji statistik non-parametrik *Spearman's rho* pada tingkat signifikansi α = 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 30 orang (45,5%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 19 orang (28,8%), usia 15 tahun sebanyak 14 orang (21,2%), usia 14 tahun sebanyak 2 orang (3,0%), dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (1,5%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu masing-masing 37 orang (56,1%) dan 29 orang (43,9%).

Pada tabel 2, pada variabel pola makan, sebagian besar responden dengan pola makan kurang maupun baik memiliki status gizi normal. Pada kelompok pola makan kurang sebanyak 33 responden, mayoritas memiliki status gizi normal yaitu 30 responden (90,9%), sedangkan 2 responden (6,1%) berstatus gizi kurus dan 1 responden (3,0%) mengalami *overweight.* Tidak terdapat responden dengan pola makan kurang yang mengalami obesitas. Sementara itu, pada kelompok pola makan baik sebanyak 33 responden, sebagian besar juga memiliki status gizi normal yaitu 26 responden (78,8%), diikuti *overweight* dan obesitas masing-maasing sebanyak 3 responden (9,1%), serta 1 responden (3,0%) berstatus gizi kurus.

Pada variabel durasi tidur, sebagian besar responden berada pada kategori cukup sebanyak 37 orang (56,1%), dengan mayoritas memiliki status gizi normal yaitu 33 orang (89,2%). Pada kategori durasi tidur kurang sebanyak 19 orang (28,8%), sebagian besar juga memiliki status gizi normal yaitu 15 orang (78,9%). Sementara itu, pada kategori durasi tidur lebih sebanyak 10 orang (15,2%), sebanyak 8 orang (80,0%) memiliki status gizi normal. Pada seluruh kategori durasi tidur, status gizi normal merupakan kategori yang paling banyak ditemukan.

Pada variabel *emotional eating,* sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 34 orang (51,5%), dengan mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 32 orang (94,1%). Pada kategori *emotional*

eating tinggi sebanyak 17 orang (25,8%), sebagian besar juga memiliki status gizi normal yaitu 11 orang (64,7%), sedangkan kategori rendah sebanyak 15 orang (22,7%) didominasi oleh status gizi normal yaitu 13 orang (86,7%). Secara keseluruhan, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 56 orang (84,8%), diikuti gizi kurus 3 orang (4,5%), *overweight* 4 orang (6,1%), dan obesitas 3 orang (4,5%).

Tabel 1. Karakteristik jenis kelamin dan usia responden

Karakteristik	kategeori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia responden	14 tahun	2	3,0
	15 tahun	14	21,2
	16 tahun	30	45,5
	17 tahun	19	28,8
	18 tahun	1	1,5
Jenis kelamin	Laki-laki	29	43,9
	Perempuan	37	56,1
Total		**66**	**100,0**

Tabel 2. Hasil Distribusi Pola Makan, Durasi Tidur, *Emotional Eating* dan Status Gizi Responden

Variabel	Status Gizi			
	Kurus	Normal	*Overweight*	Obesitas
	n (%)	*n* (%)	*n* (%)	*n* (%)
Pola Makan				
Kurang	2 (6,1%)	30 (90,9%)	1(3,0%)	0 (0,0%)
Baik	1 (3,0%)	26 (78,8%)	3(9,1%)	3(9,1%)
Durasi Tidur				
Kurang	0 (0,0%)	15 (78,9%)	2 (5,4%)	2 (5,4%)
Cukup	2 (5,4%)	33 (89,2%)	1(10,0%)	1(10,0%)
Lebih	1(10,0%)	8 (80,0%)	1(10,0%)	0 (0,0%)
Emotional eating				
Rendah	2 (13,3%)	13 (86,7%)	0(0,0%)	0 (0,0%)
Sedang	1 (2,9%)	32 (94,1%)	1(2,9%)	0 (0,0%)
Tinggi	0 (0,0%)	11 (64,7%)	3(17,6%)	3 (17,6%)

Tabel 3. Hubungan Pola Makan, Durasi Tidur, *Emotional Eating* dengan Status Gizi Responden

Variabel	Status gizi	
	Koefesien korelasi (*r*)	*p*-value
Pola makan	0,242	0,050*
Durasi tidur	-0,221	0,074
Emotional eating	0,452	< 0,001

Pembahasan

Hubungan Pola makan dengan Status Gizi

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola makan dan status gizi pada remaja di SMAN 1

Dukupuntang, dengan nilai *p*= 0,050 dan nilai koefisien korelasi *r* = 0,242. Menunjukkan tingkat kekuatan yang lemah dengan arah hubungan yang positif berarti semakin tinggi kategori pola makan, semakin tinggi pula kategori status gizi responden. Namun, peningkatan kategori status gizi tidak selalu menunjukkan kondisi gizi yang lebih optimal karena kategori *overweight* dan obesitas termasuk dalam kondisi gizi berlebih. Hal ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa pola makan memiliki keterkaitan dengan status gizi seseorang. Kualitas dan keseimbangan asupan zat gizi makro maupun mikro berperan dalam pemenuhan kebutuhan tubuh, sehingga dapat memengaruhi kondisi status gizi (Suryani *et al.,* 2025). Temuan ini diperkuat oleh penelitian pada siswa SMAN 15 Bone yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara pola makan dan status gizi (r = 0,437; p = 0,003) (Aslim *et al.,* 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Agedew *et al.,* (2023) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja di wilayah Dembecha Woreda, Ethiopia Barat Laut (*p* = 0,018). Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi status gizi remaja. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Muslindah *et al.,* (2023) pada remaja putri di SMPN 30 Makassar yang memperoleh nilai *p* = 0,160 (*p* > 0,05), sehingga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden serta kebiasaan konsumsi makanan pada masing-masing wilayah penelitian.

Berdasarkan tabel distribusi, pada kelompok responden dengan pola makan kurang (33 orang; 50,0%), sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 30 orang (90,9%), sedangkan 2 orang (6,1%) berstatus gizi kurus, dan 1 orang (3,0%) mengalami *overweight.* Sementara itu, pada kelompok responden dengan pola makan baik (33 orang; 50,0%), mayoritas juga memiliki status gizi normal yaitu 26 orang (78,8%), sedangkan masing-masing 3 orang (9,1%) berada pada kategori *overweight* dan obesitas, serta 1 orang (3,0%) berstatus gizi kurus. Secara keseluruhan, sebagian besar responden di SMAN 1 Dukupuntang berstatus gizi normal, yakni 56 orang (84,8%). Hasil serupa ditemukan pada penelitian Kurniawati, (2023) pada remaja di SMA IPIEMS Surabaya yang menunjukkan bahwa jumlah responden dengan pola makan kurang dan baik relatif seimbang, masing-masing sebanyak 42 dan 43 responden. Pada kedua kelompok tersebut, status gizi normal tetap menjadi kategori terbanyak, yaitu 26 responden (61,9%) pada kelompok pola makan kurang maupun pada kelompok pola makan baik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa status gizi normal dapat ditemukan pada remaja dengan pola makan yang berbeda. Kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan adanya berbagai faktor lain yang turut berperan dalam status gizi remaja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa status gizi remaja dapat berkaitan dengan kualitas dan keragaman konsumsi pangan (Agustina *et al.,* 2020; Prasetyaningrum *et al.,* 2024). Selain

itu, ketersediaan pangan juga dapat berkaitan dengan status gizi remaja (Anwar & Kusumaningtyas, 2023) Faktor-faktor tersebut diduga dapat turut berkaitan dengan status gizi responden dalam penelitian ini, meskipun tidak dianalisis secara khusus.

Namun, tingginya proporsi status gizi normal tidak selalu menunjukkan bahwa seluruh responden telah menerapkan pola makan yang optimal. Hal ini terlihat dari masih terdapatnya 33 siswa (50,0%) yang memiliki pola makan kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kebiasaan makan remaja berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan lingkungan sosial. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan remaja lebih bergantung pada konsumsi jajanan sekolah untuk memenuhi kebutuhan makan harian (Lani *et al.,* 2017) Kondisi tersebut berpotensi berkaitan dengan pemilihan makanan yang kurang beragam dan belum optimal dalam memenuhi kebutuhan zat gizi (Rohmah *et al.,* 2020). Selain itu, pilihan konsumsi makanan pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, di mana interaksi teman sebaya dan paparan informasi dapat berhubungan dengan preferensi terhadap jenis makanan tertentu, termasuk jajanan dengan kandungan gizi yang kurang seimbang (Nurjanah 2017; Sartika *et al.,* 2021).

Asupan gizi yang tidak seimbang pada usia remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi status gizi (IMT), tetapi juga dapat berhubungan dengan aspek lain seperti kemampuan konsentrasi dalam proses pembelajaran (Saada *et al.,* 2025). Oleh karena itu, penerapan pola makan yang teratur dan seimbang sangat penting untuk menjaga status gizi remaja tetap optimal (Sofyan *et al.,* 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan berkaitan dengan status gizi remaja, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang teratur, beragam, dan seimbang tetap penting untuk mendukung status gizi remaja serta menunjang kemampuan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai kebiasaan makan sehat, termasuk pentingnya sarapan dan pemilihan jajanan yang bergizi, guna mendorong perbaikan kebiasaan konsumsi pangan di kalangan siswa Ladiba *et al.,* (2021). Upaya tersebut juga perlu disertai perhatian terhadap faktor lain yang dapat berkaitan dengan status gizi remaja.

Hubungan Durasi tidur dengan Status gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's rho,* diperoleh nilai signifikansi *p* sebesar 0,074 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,221. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMAN 1 Dukupuntang. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Zamora *et al.,* (2026) pada populasi remaja usia 12–17 tahun yang menyatakan bahwa durasi tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan *Body Mass Index* (BMI) ($p = 0,161$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri *et*

al., (2025) pada siswa dan siswi MAN 2 Kota Malang, yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi (p = 0,176) serta memiliki kekuatan korelasi yang lemah (r= 0,144). Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh Wulandari *et al.,* (2026) pada remaja di Indonesia dan Bangladesh yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi tidur dengan status gizi ($p < 0,001$; $r = -0,406$). Perbedaan hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh adanya variasi karakteristik responden, metode pengukuran durasi tidur, serta perbedaan kondisi lingkungan dan kebiasaan hidup pada masing-masing populasi penelitian.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dan status gizi pada penelitian ini diduga berkaitan dengan dominasi responden yang memiliki durasi tidur dalam kategori cukup (37 orang; 56,1%). Dari kelompok tersebut, sebagian besar berstatus gizi normal yaitu 33 orang (89,2%), diikuti kurus 2 orang (5,4%), serta *overweight* dan obesitas masing-masing 1 orang (2,7%). Sebagian besar responden pada populasi ini telah memenuhi rekomendasi kecukupan istirahat harian untuk usia remaja 12–18 tahun Kemenkes, (2018). Dominasi responden dengan durasi tidur cukup dan status gizi normal menunjukkan bahwa distribusi data cenderung homogen, dengan sebagian besar responden berada pada kategori yang sama. Kondisi serupa ditemukan pada penelitian siswa dan siswi MAN 2 Kota Malang yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dan status gizi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, sehingga pengaruh durasi tidur terhadap status gizi dinilai tidak terlalu terlihat (Putri *et al.,* 2025). Secara teori, durasi tidur yang kurang berpotensi memengaruhi regulasi hormon metabolik, seperti peningkatan hormon *ghrelin* dan penurunan hormon *leptin* yang dapat memengaruhi asupan energi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Zimberg et al., 2012; Rachmawati, 2021). Namun, pada penelitian ini, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh durasi tidur, melainkan juga oleh faktor lain seperti pola makan dan *emotional eating.*

Adanya variasi durasi tidur pada remaja diduga berkaitan dengan gaya hidup seperti paparan *screen time* menjelang tidur (Silva *et al.*, 2022). Selain itu, beban akademik yang tinggi juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap berkurangnya durasi tidur pada remaja (Ren *et al.,* 2026). Hal ini menyebabkan siswa mudah lelah dan mengantuk di siang hari, sehingga menurunkan kebugaran serta fokus belajar di sekolah. Dampak tersebut diperkuat oleh Alisya & Maulana, (2025) yang menegaskan bahwa kurang tidur berdampak langsung pada penurunan kemampuan berpikir dan konsentrasi belajar siswa.

Di samping itu, instrumen *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) dalam penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mengukur waktu dan durasi tidur, belum menggambarkan kualitas tidur secara menyeluruh. Meskipun durasi tidur tidak berhubungan signifikan dengan status gizi pada siswa SMAN 1 Dukupuntang, pemenuhan waktu tidur yang cukup tetap penting untuk menjaga kebugaran dan fokus belajar. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai

manajemen waktu tidur yang teratur dan pembatasan penggunaan *gadget* pada malam hari untuk mendukung efektivitas belajar siswa.

Hubungan *Emotional eating* dengan Status gizi

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,452. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan tingkat kekuatan sedang antara *emotional eating* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Dukupuntang. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat skor perilaku *emotional eating* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan peningkatan status gizi mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang *et al.,*(2026) pada remaja di China yang menunjukkan bahwa *emotional eating* berhubungan signifikan dengan status gizi berdasarkan BMI Z-score ($p < 0,001$). Remaja dengan skor *emotional eating* yang lebih tinggi ditemukan memiliki nilai BMI yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan skor *emotional eating* yang lebih rendah. Hasil ini juga sejalan dengan temuan Maulani *et al.,* (2024) pada siswa SMP-IT Permata Surabaya yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,000$; $r = 0,416$). Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *emotional eating*, maka terdapat kecenderungan status gizi yang lebih tinggi dengan kekuatan hubungan sedang. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Puspita & Rakhma (2024) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi (p-value = 0,314 dan $r = 0,009$). Perbedaan hasil penelitian tersebut kemungkinan berkaitan dengan adanya perbedaan karakteristik responden, kelompok usia, instrumen pengukuran emotional eating, serta faktor lain yang berkaitan dengan status gizi pada masing-masing populasi penelitian.

Adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi pada penelitian ini didukung oleh kecenderungan peningkatan status gizi pada kelompok dengan tingkat *emotional eating* yang lebih tinggi. Meskipun responden dengan *emotional eating* sedang maupun tinggi mayoritas berstatus gizi normal (94,1% dan 64,7%), terdapat peningkatan proporsi siswa yang mengalami *overweight* dan obesitas pada kelompok dengan *emotional eating* tinggi. Berdasarkan respons kuesioner, siswa menunjukkan kecenderungan mengalihkan kondisi emosional negatif melalui konsumsi makanan. Hal ini sejalan dengan temuan Humayroh *et al.,*(2026) yang menjelaskan bahwa ketika remaja mengalami kondisi emosi negatif seperti stres, cemas, bosan, atau kesepian, mereka menjadikan makan sebagai bentuk pelampiasan. Dalam kondisi tersebut, kegiatan makan dilakukan bukan karena dorongan rasa lapar fisiologis, melainkan sebagai respons terhadap perasaan negatif yang dirasakan. Secara fisiologis, respons terhadap stres dapat memengaruhi regulasi nafsu makan melalui perubahan kerja hormon dalam tubuh, termasuk

kortisol, yang berkaitan dengan mekanisme hormon *leptin* dan *ghrelin* (Wijnant *et al.,* 2021). Kondisi ini berpotensi memicu pemilihan makanan tinggi kalori, gula, dan lemak (*ultra-processed food*) serta kelebihan energi. Akibatnya, terjadi penumpukan energi yang dalam jangka panjang berhubungan signifikan dengan kenaikan berat badan dan peningkatan IMT remaja (Dakanalis *et al.,* 2023).

Di sisi lain, pada kelompok dengan *emotional eating* rendah, mayoritas responden berstatus gizi normal dan tidak ditemukan siswa yang mengalami *overweight* maupun obesitas. Keberadaan kelompok ini diduga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga emosi negatif tidak dialihkan pada perilaku makan. Hal ini sejalan dengan (Rachmawati *et al.,* 2023), yang menyatakan bahwa rendahnya skor *emotional eating* terjadi karena responden memiliki mekanisme koping stres lain yang lebih sehat, seperti bercerita kepada teman, beristirahat, atau mendengarkan musik. Sebagai kesimpulan, perilaku *emotional eating* terbukti berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Dukupuntang. Oleh karena itu, edukasi mengenai pengelolaan emosi yang sehat serta penerapan pola makan bijak (*mindful eating*) penting ditingkatkan di lingkungan sekolah guna mencegah risiko kelebihan berat badan pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Dukupuntang, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan *emotional eating* berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja. Pola makan memiliki hubungan positif dengan kekuatan lemah, yang mengindikasikan bahwa semakin kurang seimbang atau kurang baik pola makan yang diterapkan, semakin besar kecenderungan terjadinya peningkatan status gizi menuju kelebihan berat badan. Sementara itu, *emotional eating* menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang dan menjadi faktor dengan keterkaitan paling kuat terhadap status gizi, yang menegaskan bahwa kecenderungan mengalihkan emosi negatif melalui konsumsi makanan berperan nyata dalam mendorong peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja. Sebaliknya, durasi tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi remaja di SMAN 1 Dukupuntang.

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program kesehatan berbasis promotif melalui edukasi gizi seimbang serta pembiasaan sarapan sehat dan pemandirian pemilihan jajanan di kantin sekolah. Selain itu, penanganan masalah gizi remaja di lingkungan sekolah disarankan tidak hanya berfokus pada asupan fisik, tetapi juga melibatkan unit Bimbingan Konseling (BK) dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk memfasilitasi program edukasi *mindful eating* serta manajemen stres guna membantu siswa mengadopsi mekanisme koping emosional yang lebih adaptif. Bagi

peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel kualitas tidur secara lebih komprehensif, mengukur asupan zat gizi makro dan mikro secara kuantitatif melalui metode *food recall*, serta menggunakan desain penelitian jangka panjang (*longitudinal*) agar dapat membuktikan hubungan sebab-akibat antarvariabel secara lebih jelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMAN 1 Dukupuntang atas izin, sarana, dan fasilitas yang diberikan selama proses pengumpulan data penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa SMAN 1 Dukupuntang yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sindangjawa yang telah memberikan dukungan data serta informasi kesehatan wilayah, serta kepada tim pengumpul data dan pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agedew, E., Abebe, Z., & Ayelign, A. 2023. Dietary patterns in relation with nutritional outcomes and associated factors among adolescents: implications for context-specific dietary intervention for the Agrarian Community, Northwest Ethiopia. *Frontiers in Nutrition*, *10*(November), 1–10. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1274406

Agustina, R., Nadiya, K., El Andini, A., Setianingsih, A. A., Sadariskar, A. A., Prafiantini, E., Wirawan, F., Karyadi, E., & Raut, M. K. 2020. Associations of meal patterning, dietary quality and diversity with anemia and overweight-obesity among Indonesian schoolgoing adolescent girls in West Java. *PLoS ONE*, *15*(4), 1–19. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231519

Alisya, S., & Maulana, P. 2025. Pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia*, *5*(3), 3042–3052.

Anwar, K., & Kusumaningtyas, F. 2023. Hubungan Ketersediaan dan Keragaman Pangan terhadap Status Gizi Remaja di Bantar Gebang, Kota Bekasi. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, *3*(1), 48–55.

Aslim, H., Sakinah, A., & Putri, M. 2023. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi. *Empiricism Journal*, *4*(2), 641–647.

Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. 2021. Association Between Emotional Eating and Frequency Of Unhealthy Food Consumption Among Taiwanese Adolescents. *Nutrients*, *13*(8), 1–15. https://doi.org/10.3390/nu13082739

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. 2023. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence.

Nutrients, *15*(5), 1173. https://doi.org/10.3390/nu15051173

Dinas Kesehatan. 2024. *Penjaringan berkala skrining kesehatan SMASMKMA TAP 2024 2025*.

Humayroh, A., Yulis, Z. E., & Nugrahani, E. R. 2026. *Hubungan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 1 Jember The Relationship between Emotional Eating and Nutritional Status Among Adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Jember Artikel Penelitian Publisher : Universitas Muhammadiyah P*. *9*(5), 3549–3557. https://doi.org/10.56338/jks.v9i5.10937

Kemenkes. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes. 2023. *Lama Waktu Tidur Yang Di Butuhkan Oleh Tubuh*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh

Kurniawati, A. 2023. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA IPIEMS Surabaya. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.

Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. 2021. Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, *5*(2), 110. https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250

Lailiyah, E. J., Munir, M., & Ristanti, I. K. 2024. Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Fiber Intake and Sleep Duration With Nutritional Status In Female Adolescent. *Jurnal Ilmiah Gizi*, *4*(2), 72–78.

Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. 2017. Hubungan FRekuensi Sarapan dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score IMT/U Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *6*(4), 277. https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18250

Maulani, I., Khoiriyah, A. R., & Mustika, I. 2024. Hubungan Emotional Eating, Tingkat Stres Akademik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMP-IT Permata Surabaya. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, *01*(1), 283–292.

Mursidah, I. S., Nur, F., Siregar, M., Damayanti, A. E., & Nuralita, N. S. 2024. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*, *5*(2), 112–119. Jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH

Muslindah, Hj.Sukmawati, Retno, L. S., & Adriyani, A. 2023. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 30 Makassar*. 8. https://repositorynew.poltekkes-mks.ac.id/id/eprint/598

Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., Naufalina, M. D., Gizi, P. I., & Kesehatan, I. 2021. Hubungan Pola Makan,

Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (The Relation Between Eating Pattren, Physical Activity, Sleep Quality and Nutritional Status at Gontor for Gilrs 1). *Darussalam Nutrition Journal, Mei*, *5*(1), 78–89.

Negara, M. I. P., Yusuf, S. N. S., & Rizqi, A. 2025. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025. *Jurnal Gizi*, *14*(2), 89. https://doi.org/10.26714/jg.14.2.2025.89-99

Nurjanah, R., & Rinawati, W. 2017. Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 4 Yogyakarta Eating Pattern Factors of Adolescents At Smk Negeri 4 Yogyakarta. *Pendidikan Teknik Boga*, 1–9.

Puspita, A. D., & Rakhma, L. L. 2024. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *8*(2), 258–265. https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1645

Putri, A. S., Nilasari, K., Mariana, R. R., & Kurniawan, A. 2025. Hubungan Screen Time dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Siswa dan Siswi MAN 2 Kota Malang. *Sport Science and Health*, *6*(12), 1325–1342. https://doi.org/10.17977/um062v6i122024p1325-1342

Rachmawati, E., Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Maryusman, T. 2023. *Open Access Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN " Veteran " Jakarta PENDAHULUAN Epidemi obesitas menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat global yang terus meningkat pesat . Obesi*. *10*(02), 43–55.

Ren, M., Zhou, Z., Shao, Y., Luo, X., Yu, X., & Xu, J. 2026. Bidirectional relations between subjective academic stress, sleep duration, and subjective well-being among Chinese adolescents: Evidence from a large-scale longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *18*(5). https://doi.org/10.1111/aphw.70214

Rohmah, M., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the. *Ilmu Gizi Indonesia*, *04*(01), 39–50.

Saada, S. H., Emi Yuliza, & Saiful Gunardi. 2025. Hubungan asupan gizi terhadap tingkat konsentrasi belajar remaja di SMP 3 Cikalongkulon Cianjur tahun 2025. *Ilmu Kesehatan*, *21*(1), 1–6.https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. 2021. Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Abstract Peace Friends Influence on Events of Overnutrition in Youth in the Era

of. *MJ (Midwifery Journal)*, *1*(4), 282–288.

Silva, S. S. da, Silveira, M. A. C. da, Almeida, H. C. R. de, Nascimento, M. C. P. do, Santos, M. A. M. dos, & Heimer, M. V. 2022. Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: a systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, *38*(10). https://doi.org/10.1590/0102-311xen300721

Sofyan, E. M., Rahmawati, A., & Sudyasih, T. 2024. Hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA N 2 Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(September), 360–366.

Suryani, Aminah, T., & Adib, N. 2025. Hubungan Status Gizi Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP Negeri 3 Samarinda Tahun 2025. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(2), 140–149. https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/30%0Ahttps://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/download/30/25

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. 1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, *5*(2), 295–315. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T

Wang, D., Shao, X., Shi, H., Fan, H., Tung, T. H., Wang, L., & Zhang, M. 2026. Emotional eating behaviour and obesity in adolescents: a cross-sectional survey in Taizhou, China. *Archives of Public Health*, *84*(1). https://doi.org/10.1186/s13690-026-01953-9

Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeken, S., De Henauw, S., Vanhaecke, L., & Michels, N. 2021. Stress Responsiveness and Emotional Eating Depend on Youngsters' Chronic Stress Level and Overweight. *Nutrients*, *13*(10), 3654. https://doi.org/10.3390/nu13103654

Wulandari, C., Mutiarani, A. L., Putri, P. H., & Raharjeng, S. H. 2026. Malnutrition Risk Factors Based on Sleep Duration and Physical. *The Indonesian Journal of Public Health*, *21*(1), 72–84. https://doi.org/10.20473/ijph.vl21i1.2026.72-84

Zamora, A. N., Gersten, Z. P., & Jansen, E. C. 2026. *Sleep Duration and Body Mass Index Among Adolescents : Variation by Age and Race / Ethnicity*. 1–13.

Zimberg, I. Z., Dâmaso, A., Del Re, M., Carneiro, A. M., de Sá Souza, H., de Lira, F. S., Tufik, S., & de Mello, M. T. 2012. Short sleep duration and obesity: mechanisms and future perspectives. *Cell Biochemistry and Function*, *30*(6), 524–529. https://doi.org/10.1002/cbf.2832