

Hubungan Perilaku Makan *External Eating* Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Ratna Cahyaningrum^{1,*}, Nor Eka Noviani², Dewi Rizzky Mutiarasari³

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ¹ratnacahyaningrum91@gmail.com; ²norekanoviani@unisayogya.ac.id;

³dewirizzkym@unisayogya.ac.id

Abstrak

Status gizi lebih pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya perilaku makan. *External eating* merupakan kecenderungan makan sebagai respons terhadap rangsangan eksternal makanan, seperti tampilan, aroma, rasa, dan ketersediaan makanan, tanpa didasarkan pada rasa lapar fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku makan *external eating*, mengidentifikasi status gizi lebih, serta menganalisis hubungan perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 43 siswa kelas VII dan VIII berusia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data *external eating* diperoleh menggunakan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) subskala *external eating*, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22 siswa (51,2%) memiliki *external eating* kategori rendah dan 21 siswa (48,8%) kategori tinggi. Sebanyak 13 siswa (30,3%) mengalami status gizi lebih, yang terdiri atas 7 siswa (16,3%) *overweight* dan 6 siswa (14,0%) obesitas, sedangkan 30 siswa (69,7%) tidak mengalami gizi lebih. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta ($p = 0,119$).

Kata kunci: *external eating*; status gizi lebih; remaja; DEBQ; *cross-sectional*

Abstract

Overweight among adolescents is a nutritional problem influenced by various factors, including eating behavior. External eating refers to the tendency to eat in response to external food cues, such as food appearance, smell, taste, and availability, rather than physiological hunger. This study aimed to identify external eating behavior, identify overweight status, and analyze the association between external eating behavior and overweight status among adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. This analytical observational study used a cross-sectional design. The sample consisted of 43 students from grades VII and VIII, aged 12–15 years, selected using purposive sampling. External eating behavior was assessed using the external eating subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), while nutritional status was determined based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age). The association was analyzed using the Chi-square test. The results showed that 22 students (51.2%) had low external eating behavior, while 21 students (48.8%) had high external eating behavior. A total of 13 students (30.3%) had overweight status, consisting of 7 students (16.3%) with overweight and 6 students (14.0%) with obesity, while 30 students (69.7%) were not classified as overweight. The Chi-square test showed no significant association between external eating behavior and overweight status among adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta ($p = 0.119$).

Keywords: external eating; overweight; adolescents; DEBQ; cross-sectional

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan zat gizi sekaligus perilaku makan remaja, sehingga kelompok usia ini lebih rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, salah satunya adalah status gizi lebih. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) pada anak dan remaja usia 5-19 tahun meningkat secara drastis dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20%

pada tahun 2022 [1]. Sejalan dengan peningkatan tersebut, pada tahun 2022 tercatat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk sekitar 160 juta yang mengalami obesitas [1]. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi nasional berat badan lebih remaja usia 13-15 tahun mencapai 12,1% dan obesitas sebesar 4,1%. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta masing-masing sebesar 18,3% dan 7,3%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan kedua tertinggi prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia [2].

Beberapa penelitian pada populasi remaja usia sekolah menunjukkan bahwa gizi lebih masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan pada kelompok remaja awal di sekolah swasta di Indonesia melaporkan bahwa prevalensi *overweight* masih cukup tinggi dengan variasi menurut jenis kelamin dan tingkat urbanisasi sekolah [3]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di DKI Jakarta mencapai 15,1% dan 10,0%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional [4]. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, penelitian yang dilakukan pada remaja usia 13-15 tahun, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta mencapai 54,72%, sehingga masalah status gizi lebih pada remaja di sekolah tersebut memerlukan perhatian lebih lanjut [5].

Status gizi lebih pada remaja dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup dan kepercayaan diri [6]. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya status gizi lebih adalah perilaku makan. Van Strien et al., (1986) membagi perilaku makan menjadi tiga aspek, salah satunya yaitu *external eating*. *External eating* merupakan kecenderungan individu untuk makan sebagai respons terhadap rangsangan dari luar, seperti aroma, tampilan, rasa, ketersediaan makanan, maupun pengaruh lingkungan sosial, tanpa mempertimbangkan rasa lapar fisiologis [8]. Pada masa remaja, peningkatan sensitivitas terhadap sistem *reward* dan kemampuan pengendalian diri belum optimal menyebabkan remaja lebih responsif terhadap rangsangan makanan, sehingga lebih rentan mengalami perilaku makan *external eating* [9].

Secara fisiologis, perilaku *external eating* dapat meningkatkan asupan energi melalui respons terhadap rangsangan visual, aroma, rasa, dan ketersediaan makanan [10]. Konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh secara terus-menerus dapat menyebabkan surplus energi dan meningkatkan risiko *overweight* serta obesitas [11]. Selain itu, kebebasan dalam memilih makanan dan pengaruh lingkungan sosial dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap *external eating* [12]. Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan *external eating* dengan status gizi. Dimana penelitian yang dilakukan pada kelompok remaja perempuan menemukan bahwa remaja dengan obesitas cenderung memiliki perilaku *external eating* tinggi [13]. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *external eating* dengan persentase lemak tubuh pada remaja [14]. Sebaliknya, penelitian lain tidak menemukan hubungan yang bermakna antara *external eating* dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa [15]. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan *external eating* dengan status gizi lebih masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada remaja usia sekolah menengah pertama.

Berdasarkan kajian literatur, penelitian mengenai hubungan perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja masih perlu didiskusikan karena bukti yang tersedia belum sepenuhnya menggambarkan kondisi pada berbagai kelompok remaja. Sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa atau remaja akhir, sedangkan penelitian pada remaja usia sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Selain itu, belum terdapat

penelitian yang mengkaji hubungan tersebut pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang memiliki prevalensi obesitas cukup tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII berusia 12–15 tahun dengan sampel sebanyak 43 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data *external eating* diperoleh menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) subskala *external eating* yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–5 dan dikategorikan berdasarkan nilai *mean*. Instrumen DEBQ memiliki validitas konstruk dan reliabilitas internal yang baik [7]. Status gizi ditentukan berdasarkan IMT/U yang dihitung menggunakan *WHO AnthroPlus* dari hasil pengukuran berat dan tinggi badan sesuai standar antropometri anak dalam Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020 [16]. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Uji normalitas menunjukkan skor *external eating* berdistribusi normal sehingga kategorisasi menggunakan nilai *mean* [17]. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2365/KEP-UNISA/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
12 tahun	2	4,7
13 tahun	11	25,6
14 tahun	27	62,8
15 tahun	3	7,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	32,6
Perempuan	29	67,4
Kelas		
VII	23	53,5
VIII	20	46,5
Total	43	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 27 siswa (62,8%), sedangkan kelompok usia 12 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit yaitu 2 siswa (4,7%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 siswa (67,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 14 siswa (32,6%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas VII yaitu sebanyak 23 siswa (53,5%), sedangkan siswa kelas VIII sebanyak 20 siswa (46,5%).

Perilaku Makan *External Eating*

Tabel 2. Distribusi Perilaku Makan *External Eating* pada Remaja

<i>External Eating</i>	n	%
Rendah	22	51,2
Tinggi	21	48,8
Total	43	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 2. Distribusi Perilaku Makan *External Eating* pada Remaja, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan *external eating* kategori rendah yaitu sebanyak 22 siswa (51,2%). Sebanyak 22 siswa dengan kategori *external eating* rendah menunjukkan bahwa siswa tersebut cenderung tidak mudah terdorong untuk makan akibat rangsangan eksternal seperti visual, aroma, atau ketersediaan makanan. Sedangkan responden dengan *external eating* tinggi sebanyak 21 siswa (48,8%), sebanyak 21 siswa dengan kategori *external eating* tinggi menunjukkan bahwa siswa tersebut lebih mudah terdorong untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap rangsangan eksternal.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian pada remaja SMA di Bandung yang menggunakan instrumen DEBQ dan menunjukkan bahwa *external eating* merupakan salah satu aspek perilaku makan yang ditemukan pada remaja [18]. Perilaku makan *external eating* menggambarkan kecenderungan seseorang untuk makan sebagai respons terhadap rangsangan eksternal yang berkaitan dengan makanan, seperti melihat atau mencium aroma makanan, tanpa selalu didasari oleh sinyal lapar dan kenyang dari dalam tubuh [19]. Pengukuran *external eating* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan item pertanyaan yang menggambarkan respons individu terhadap rangsangan eksternal makanan, seperti ketertarikan untuk makan ketika melihat atau mencium aroma makanan serta dorongan untuk mengonsumsi makanan ketika makanan tersedia atau tampak menarik. Nilai rata-rata (*mean*) skor *external eating* pada responden adalah 30,6, yang digunakan sebagai titik potong (*cut-off*) dalam pengelompokan kategori rendah dan tinggi.

Rata-rata Skor Perilaku Makan *External Eating*

Tabel 3. Rata-rata Skor Setiap Item Perilaku Makan *External Eating*

Peringkat	Item	Mean
1	Item 5, makan lebih banyak ketika makanan terasa enak	3,9
2	Item 4, ingin makan ketika melihat makanan lezat	3,8
3	Item 1, makan lebih banyak ketika makanan terlihat atau berbau enak	3,5

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 3 Rata-rata Skor Setiap Item Perilaku Makan *External Eating*, diketahui bahwa responden paling cenderung meningkatkan konsumsi makanan ketika makanan terasa enak (*mean* 3,9), diikuti oleh dorongan ingin makan ketika melihat makanan yang lezat (*mean* 3,8), serta ketika melihat atau mencium aroma makanan yang enak (*mean* 3,5). Berdasarkan skala penilaian DEBQ, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu, nilai mean 3,9; 3,8; 3,5 menunjukkan bahwa responden cenderung sering mengalami perilaku makan tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa rangsangan sensorik makanan, terutama rasa, tampilan visual, dan aroma makanan, merupakan stimulus eksternal yang paling dominan memicu

perilaku *external eating* pada responden, sedangkan pengaruh rangsangan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian [20], [21], dan [14] yang menjelaskan bahwa rangsangan visual dan aroma makanan (*food cues*) merupakan stimulus eksternal yang paling kuat mengaktifkan sistem *reward* di otak sehingga meningkatkan keinginan untuk makan.

Status Gizi Responden

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Kurang	5	11,6
Normal	25	58,1
<i>Overweight</i>	6	16,3
Obesitas	7	14,0
Total	43	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4. Distribusi Status Gizi Responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 25 siswa (58,1%). Selanjutnya, sebanyak 7 siswa (16,3%) mengalami *overweight*, 6 siswa (14,0%) mengalami obesitas, dan 5 siswa (11,6%) memiliki status gizi kurang. Dengan demikian, proporsi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada penelitian ini sebesar 30,3%. Proporsi tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan SKI 2023, yaitu sebesar 16,2% yang terdiri atas 12,1% *overweight* dan 4,1% obesitas [2].

Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi gizi lebih responden penelitian lebih tinggi dibandingkan gambaran prevalensi nasional pada kelompok usia yang sebanding. Selain itu, penelitian tahun 2025 yang dilakukan pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta juga melaporkan prevalensi obesitas sebesar 54,72% [5]. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan responden, variabel karakteristik responden, jumlah sampel, serta distribusi status gizi pada masing-masing penelitian.

Rata-rata (*mean*) nilai *z-score* IMT/U responden adalah 0,10, yang menunjukkan bahwa secara umum status gizi responden berada pada kategori normal berdasarkan standar IMT/U. Status gizi lebih dan obesitas pada remaja dapat berdampak terhadap kondisi psikologis dan sosial, seperti menurunnya kepercayaan diri, gangguan citra tubuh, serta risiko perundungan [22]. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular [23].

Hubungan Perilaku Makan *External Eating* dengan Status Gizi Lebih

Tabel 5. Hubungan Perilaku Makan *External Eating* dengan Status Gizi Lebih pada Remaja

External Eating	Status Gizi Lebih				Total	P Value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%
Rendah	9	40,9	13	59,1	22	100
Tinggi	4	19,0	17	81,0	21	100
Total	13	30,2	30	69,8	43	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 5. Hubungan Perilaku Makan *External Eating* dengan Status Gizi Lebih pada Remaja, diketahui bahwa dari 22 responden dengan perilaku makan *external eating* rendah, sebanyak 9 responden (40,9%) memiliki status gizi lebih dan 13 responden (59,1%) memiliki status gizi tidak lebih. Sementara itu, dari 21 responden dengan perilaku makan *external eating* tinggi, sebanyak 4 responden (19,0%) memiliki status gizi lebih dan 17 responden (81,0%) memiliki status gizi tidak lebih. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,119 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Berdasarkan hasil distribusi responden, sebagian besar remaja dengan perilaku makan *external eating* tinggi justru memiliki status gizi tidak lebih (81,0%), sedangkan pada kelompok *external eating* rendah proporsi status gizi lebih besar (40,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada pelajar SMA yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *external eating* dengan status gizi pada pelajar [24]. Hasil serupa dilaporkan dari penelitian yang dilakukan pada kelompok mahasiswa yang menunjukkan bahwa *external eating* tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi lebih [15]. Penelitian lain menunjukkan bahwa *external eating* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan status gizi kurang dan normal pada mahasiswa Sarjana Ilmu Gizi yang dilakukan di Bogor pada tahun 2018-2019 [8]. Meskipun begitu, penelitian yang dilakukan di Desa Keboan Sikep pada remaja perempuan dengan usia 16-18 tahun menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki status gizi obesitas cenderung memiliki perilaku makan *external eating* [13]. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa gaya makan emosional dan gaya makan eksternal berpengaruh terhadap BMI, yang mengidentifikasi bahwa kedua perilaku makan tersebut berperan dalam peningkatan status gizi dan obesitas [14].

Secara teori, perilaku makan yang diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) terdiri atas tiga dimensi, yaitu *external eating*, *emotional eating*, dan *restrained eating*, yang masing-masing memiliki karakteristik dan mekanisme yang berbeda dalam memengaruhi perilaku makan. Perilaku makan *external eating* dapat didefinisikan sebagai reaksi dari luar terhadap makanan tanpa rasa lapar dan kenyang, seperti penampilan atau aromanya yang dapat menyebabkan makan berlebihan di lingkungan yang penuh dengan makanan [21]. Rasa lapar dan kenyang diatur melalui interaksi antara saluran cerna, hormon, dan hipotalamus. *Ghrelin* merangsang nafsu makan dengan mengaktifkan pusat lapar, sedangkan *leptin* memberikan sinyal kenyang untuk menekan asupan makan [25]. Pada *external eating*, rangsangan visual dan lingkungan dapat mengaktifkan pusat *reward* di otak, sehingga makan tetap terjadi meskipun sinyal kenyang sudah ada [10]. Sistem *reward* otak dimulai dari rangsangan makanan dari visual dan aroma yang mengaktifkan dopamin sehingga meningkatkan keinginan makan (*food craving*) tanpa rasa lapar fisiologis. Faktor lingkungan, seperti ketersediaan dan variasi makanan turut memperkuat perilaku tersebut [11].

Secara teoritis, mekanisme tersebut menunjukkan bahwa *external eating* berpotensi meningkatkan asupan makanan dan selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Namun, peningkatan status gizi lebih tidak hanya ditentukan oleh adanya respons terhadap rangsangan makanan, tetapi juga oleh keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. *External eating* baru berpotensi berkontribusi terhadap status gizi lebih apabila peningkatan asupan energi yang terjadi secara berulang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa hubungan antara *external eating* dan indeks massa tubuh dipengaruhi oleh interaksi faktor genetik, regulasi metabolik, serta gaya hidup [21]. Pada penelitian ini, sebagian besar responden dengan *external eating* tinggi justru memiliki status gizi tidak lebih (81,0%), sedangkan proporsi status gizi lebih

lebih tinggi pada kelompok *external eating* rendah (40,9%). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan merespons rangsangan eksternal makanan pada responden penelitian belum tentu menyebabkan peningkatan asupan energi secara konsisten hingga menghasilkan status gizi lebih. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan bahwa gaya hidup aktif dapat menurunkan risiko *overweight* meskipun terdapat perilaku makan yang kurang sehat [26].

Namun penelitian yang dilakukan di Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB, pada kelompok mahasiswa menunjukkan hasil yang sebaliknya, dimana *restrained eating* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan status gizi lebih [8]. Penelitian lain yang dilakukan pada remaja SMA di Bandung menemukan bahwa kombinasi antara *restrained eating* dan *emotional eating* lebih berpengaruh terhadap status gizi remaja dibandingkan *external eating* [18]. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dimensi perilaku makan dan status gizi pada remaja masih dapat berbeda berdasarkan karakteristik responden dan faktor lain yang menyertai.

Selain itu, responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia remaja awal yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan tubuh, perubahan komposisi tubuh, serta aktivitas fisik [27]. Oleh karena itu, asupan makanan yang lebih tinggi tidak selalu secara langsung menyebabkan status gizi lebih apabila asupan tersebut masih sesuai dengan kebutuhan tubuh dan diimbangi dengan pengeluaran energi. Dengan demikian, meskipun remaja memiliki *external eating* tinggi dan lebih mudah merespons rangsangan makanan, asupan energi yang diperoleh dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas tubuh. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu kemungkinan yang menjelaskan mengapa *external eating* tinggi pada penelitian ini tidak diikuti dengan proporsi status gizi lebih yang lebih tinggi.

Status gizi lebih merupakan kondisi yang bersifat multifaktoral sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku makan *external eating*. Berbagai faktor lain seperti, aktivitas fisik, asupan energi, faktor genetik, durasi tidur, kondisi psikologis, dan lingkungan keluarga berperan dalam menentukan keseimbangan energi tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan gaya hidup merupakan determinan penting status gizi pada remaja *overweight* dan obesitas [28]. Sejalan dengan itu, penelitian lain menyatakan bahwa perilaku makan tidak berdiri sendiri sebagai faktor yang menentukan status gizi remaja, melainkan dipengaruhi pula oleh karakteristik individu dan pola konsumsi secara keseluruhan [29]. Penelitian pada remaja ditemukan bahwa pola makan yang tidak teratur dan waktu tidur yang lebih larut berhubungan dengan peningkatan nilai IMT/U pada remaja [30]. Oleh karena itu, pada penelitian ini, tidak ditemukannya hubungan yang bermakna antara *external eating* dan status gizi lebih dapat menunjukkan bahwa faktor lain di luar *external eating* kemungkinan memiliki peran dalam menentukan status gizi responden.

Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna pada penelitian ini adalah belum mempertimbangkan beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi status gizi lebih, seperti aktivitas fisik, asupan energi, durasi tidur, tingkat stres, serta lingkungan keluarga dan teman sebaya. Selain itu, responden berada pada usia remaja awal yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan energi dan perubahan komposisi tubuh dapat berbeda antarindividu dan berpotensi memengaruhi status gizi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar hubungan antara *external eating* dan status gizi lebih pada remaja dapat dipahami secara lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki perilaku makan *external eating* kategori rendah sebanyak 22 siswa (51,2%), sedangkan 21 siswa (48,8%) memiliki perilaku makan *external eating* kategori tinggi. Berdasarkan status gizi, sebanyak 13 siswa (30,3%) mengalami status gizi lebih yang terdiri atas 7 siswa (16,3%) *overweight* dan 6 siswa (14,0%) obesitas, sedangkan 30 siswa (69,7%) memiliki status gizi tidak lebih. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan *external eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta ($p = 0,119$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Obesity and Overweight," WHO. Accessed: Feb. 24, 2026. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [2] Kementerian Kesehatan Indonesia, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka," 2023.
- [3] E. Sarintohe, J. K. Larsen, W. J. Burk, and J. M. Vink, "The Prevalence of Overweight Status among Early Adolescents from Private Schools in Indonesia: Sex-Specific Patterns Determined by School Urbanization Level," *Nutrients*, vol. 14, no. 5, Mar. 2022, doi: 10.3390/nu14051001.
- [4] R. A. Ramadhany, U. Wahyuningsih, D. L. Sufyan, and S. F. Simanungkalit, "Determinan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja Usia 13-15 Tahun di DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2018)," *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2, pp. 124–131, Dec. 2023.
- [5] N. Herlina, N. E. Noviani, and I. Niamilah, "Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Obesitas pada Anak Remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta," *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, vol. 4, no. 1, pp. 9–17, Feb. 2026.
- [6] K. Sahoo, B. Sahoo, A. K. Choudhury, N. Y. Sofi, R. Kumar, and A. S. Bhadoria, "Childhood Obesity: Causes and Consequences," *J. Family Med. Prim. Care*, vol. 4, no. 2, pp. 187–192, Apr. 2015, Accessed: Apr. 20, 2026. [Online]. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4408699/pdf/JFMPC-4-187.pdf>
- [7] T. Van Strien, J. E. R. Frijters, G. P. A. Bergers, and P. B. Defares, "The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior," *International Journal of Eating Disorders*, vol. 5, no. 2, pp. 295–315, Feb. 1986, Accessed: Jun. 28, 2026. [Online]. Available: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- [8] R. Nurdiani, N. A. syifa Rahman, and S. Madanijah, "Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, vol. 2, no. 1, pp. 59–65, Apr. 2023, doi: 10.25182/jigd.2023.2.1.59-65.
- [9] L. P. Bodell *et al.*, "Associations Between Neural Reward Processing and Binge Eating Among Adolescent Girls HHS Public Access," *Jurnal of Adolescent Health*, vol. 62, no. 1, pp. 107–113, Aug. 2018, doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.08.006.
- [10] R. G. Boswell and H. Kober, "Food Cue Reactivity and Craving Predict Eating and Weight Gain: a Meta-Analytic Review," *PubMed Central*, vol. 17, no. 2, pp. 159–177, Feb. 2016, doi: 10.1111/OBR.12354.

- [11] A. K. Azemi *et al.*, "Obesity-Driven Hunger: From Pathophysiology to Intervention," *Obes. Med.*, vol. 54, Mar. 2025, doi: 10.1016/J.OBMED.2025.100588.
- [12] Rahmawati and D. A. V. Ghasya, "Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya," *Jurnal Dunia Pendidikan*, vol. 4, no. 3, pp. 1520–1538, Mar. 2024.
- [13] M. D. Ambarwati, R. D. Soeyono, N. Astuti, and I. F. Romadhoni, "Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Desa Keboan Sikep, Gedangan, Sidoarjo," *Jurnal Tata Boga*, vol. 12, no. 1, pp. 31–39, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- [14] H. Benbaibeche, H. Saidi, A. Bounihi, and E. A. Koceir, "Emotional and External Eating Styles Associated with Obesity," *J. Eat. Disord.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–7, Dec. 2023, doi: 10.1186/s40337-023-00797-w.
- [15] Noerfitri and P. A. Aulia, "Perilaku Makan dan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 13, pp. 94–99, 2022.
- [16] Kemenkes RI, "Standar Antropometri Anak," Jakarta, Jan. 2020.
- [17] P. Mishra, C. M. Pandey, U. Singh, A. Gupta, C. Sahu, and A. Keshri, "Descriptive Atatistics and Normality Tests for Statistical Data," *Ann. Card. Anaesth.*, vol. 22, no. 1, pp. 67–72, Jan. 2019, doi: 10.4103/aca.ACA_157_18.
- [18] R. Khoerunida, S. P. Sari, and I. Amira, "The Correlation between Eating Behavior and Nutritional Status in Senior High School Adolescents," *Indonesian Journal of Global Health Research*, vol. 6, no. 4, pp. 1985–1994, May 2024, doi: 10.37287/IJGHR.V6I4.3276.
- [19] S. Zorjan, S. Karakatič, M. Horvat, S. M. Bratec, and Ž. Krajnc, "a Personalized Approach to Understanding Food Cravings and Intake: a Study Protocol," *J. Eat. Disord.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–13, Dec. 2025, doi: 10.1186/s40337-025-01303-0.
- [20] M. Lazzaro, A. M. Mills, and E. E. Noble, "Adolescent Nutritional Influences on the Brain: Implications for Eating Behaviors," *Neuropharmacology*, vol. 278, pp. 1–7, Jun. 2025, doi: 10.1016/j.neuropharm.2025.110570.
- [21] Y. Timasheva *et al.*, "Mendelian Randomization Analysis Identifies Inverse Causal Relationship between External Eating and Metabolic Phenotypes," *Nutrients*, vol. 16, no. 8, pp. 1–14, Apr. 2024, doi: 10.3390/nu16081166.
- [22] L. A. Fowler, C. L. Kracht, K. D. Denstel, T. M. Stewart, and A. E. Staiano, "Bullying Experiences, Body Esteem, Body Dissatisfaction, and The Moderating Role of Weight Status among Adolescents," *J. Adolesc.*, vol. 91, pp. 59–70, Aug. 2021, doi: 10.1016/j.adolescence.2021.07.006.
- [23] A. R. Kansra, S. Lakkunarajah, and M. S. Jay, "Childhood and Adolescent Obesity: a Review," *Front. Pediatr.*, vol. 8, pp. 1–16, Jan. 2021, doi: 10.3389/fped.2020.581461.
- [24] A. A. P. N. Sekarhati, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Eating Behavior, dan Asupan Ultra Processed Foods dengan Status Gizi Pelajar SMA Muhammadiyah 2 Surabaya," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, vol. 5, no. 2, pp. 384–393, Jul. 2026, doi: 10.55606/jurrikes.v5i2.9483.
- [25] K. Skoracka *et al.*, "The Role of Leptin and Ghrelin in The Regulation of Appetite in Obesity," *Peptides (N.Y.)*, vol. 186, p. 1, Apr. 2025, doi: 10.1016/j.peptides.2025.171367.
- [26] S. F. Pradigdo, S. A. Nugraheni, and R. N. Putri, "Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents," *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2, pp. 232–237, Dec. 2023.

- [27] A. Soliman *et al.*, “Nutritional Interventions During Adolescence and Their Possible Effects,” *Acta Biomedica*, vol. 93, no. 1, pp. 1–14, Mar. 2022, doi: 10.23750/abm.v93i1.12789.
- [28] I. Kamaruddin, L. Kustiyah, H. Riyadi, and R. Junus, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja Overweight dan Obese,” *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2, pp. 311–319, Dec. 2023.
- [29] U. S. Wassalwa and A. Khomsan, “Dampak Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Dissatisfaction, Perilaku Makan, dan Status Gizi pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, vol. 2, no. 4, pp. 278–286, Dec. 2023, doi: 10.25182/jigd.2023.2.4.278-286.
- [30] S. Lommi, E. Engberg, A. V. Lehtimäki, R. Lehto, and H. Viljakainen, “Irregular Meal Pattern and Later Sleep Midpoint are Associated with increased BMI Z-Score and Waist–Height Ratio During Early Adolescence,” *Front. Pediatr.*, vol. 12, pp. 1–12, Nov. 2024, doi: 10.3389/fped.2024.1321024.