

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Purba 2022 Remaja adalah suatu proses transisi masa kanak-kanak menuju dewasa berusia antara 12-21 tahun, yang mana mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja disebut Masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial, karena beragam perubahan mulai terlihat. Oleh sebab itu, remaja membutuhkan pendampingan dalam masa pertumbuhannya (Purba, 2022).

2. Perkembangan Fisik

Menurut Nurrahim 2024 secara fisik yang biasanya terlihat di awal masa remaja yaitu perubahan bentuk tubuh, peningkatan drastis dalam tinggi dan berat badan, serta perkembangan karakteristik seksual, seperti pembesaran pinggang dan payudara, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan kumis, serta suara yang semakin dalam. Sedangkan tanda- tanda psikologis yang biasanya terjadi pada remaja mulai memiliki pemikiran yang lebih abstrak dan dapat mengambil sudut pandang yang lebih berbeda, Remaja dapat menjadi lebih sensitif, khususnya terhadap hal tertentu, dan rasa percaya diri karena perubahan tubuh dan tampilan fisik, adanya kritikan. Perubahan fisik yang terjadi menjadi dasar bagi remaja untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya fokus pada penampilan mereka daripada pada kualitas batin mereka. Terkhusus pada remaja putri mereka sangat khawatir tentang perubahan bentuk tubuh mereka dan pembentukan citra tubuh mereka. Perubahan fisik yang dialami remaja menyebabkan kecanggungan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Akibat perubahan yang dialami, banyak remaja yang tidak percaya diri dengan penampilannya (Nurrahim & Pranata, 2024).

3. Perubahan Emosional

Secara Psikologis menurut Abdillah 2023 remaja mengalami perasaan dan keinginan baru sebagai akibat dari perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Remaja mulai memikirkan apa yang dipikirkan orang lain tentang mereka. Minat terhadap teman sebaya muncul melalui penerimaan atau penolakan. Mereka mencoba berbagai peran, mengubah citra diri mereka, dan merasakan peningkatan rasa cinta diri, serta memiliki banyak fantasi tentang kehidupan yang ideal. Remaja sangat sensitif terhadap pendapat dan kritik orang lain mengenai penampilan fisik mereka. Perspektif ini membuat mereka sangat fokus pada penampilan mereka. Setiap orang membutuhkan pujian dan pengakuan dari orang lain. Perubahan yang terjadi mempengaruhi sikap dan perilaku remaja, dengan salah satu konsekuensinya adalah penurunan rasa percaya diri. Remaja yang sebelumnya percaya diri mungkin menjadi ragu-ragu dan takut akan kritik terus-menerus dari orang tua dan teman-teman (Abdillah et al., 2023).

Menurut Putri Ayu 2022 kepercayaan diri adalah keadaan di mana seseorang dapat keluar dari zona nyamannya, percaya pada kemampuannya, dan menikmati hidup. Rasa percaya diri ini sudah ada di dalam hati dan jiwa setiap individu. Penampilan fisik merupakan faktor penting dalam membangun kepercayaan diri pada remaja (Putri Ayu Lestari, 2022).

4. Karakteristik Remaja

Menurut Rofifah 2020 Remaja adalah masa yang dipenuhi dengan berbagai masalah, tantangan, dan tekanan. Hal menjelaskan bahwa tidak semua remaja akan mengalami masa yang penuh dengan tantangan dan tekanan. namun masa badai dan tekanan tersebut memang lebih besar kemungkinan untuk timbul pada masa remaja bila dibandingkan pada masa-masa perkembangan lainnya. Beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada diri remaja, yaitu kekakuan dalam berinteraksi sosial, kaku dalam

gerakan, dan ketidakstabilan emosional seringkali menjadi sumber kecemasan dalam berbagai aspek (Rofifah, 2020).

Tahap perkembangan remaja :

- a. Masa remaja awal (12–15 tahun): Meningkatnya kedekatan dengan teman sebaya, keinginan untuk bebas, perhatian lebih pada kesehatan fisik, dan perkembangan pemikiran abstrak.
- b. Masa remaja tengah (15–18 tahun): Penemuan jati diri, peningkatan keinginan untuk berinteraksi dengan lawan jenis, merasakan cinta yang mendalam, mengasah kemampuan berpikir abstrak, dan berfantasi tentang seks. Pertumbuhan identitas diri ini sangat terkait dengan citra tubuh, dengan perhatian terhadap diri sendiri.
- c. Remaja akhir (18–21 tahun): Menunjukkan identitas diri, lebih berhati-hati dalam memilih teman sebaya, memiliki gambaran fisik yang jelas, dan mampu berpikir abstrak.

5. Tantangan Remaja

Remaja yang menghadapi masalah seringkali mengalami hambatan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Masalah yang muncul pada masa remaja tidak terlepas dari perubahan yang mereka alami selama fase-fase yang mereka lalui. Salah satu masalah umum yang muncul pada masa remaja adalah ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Tantangan yang dihadapi remaja terkait pola makan dan *body image* semakin kompleks di era modern.

Banyak remaja, terutama perempuan, merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan yang sering kali tidak realistis, yang dipengaruhi oleh media sosial dan iklan. Hal ini menyebabkan mereka mengadopsi pola makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau penghindaran makanan tertentu, demi mencapai tubuh yang dianggap ideal. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki pola makan yang buruk, yang dapat berujung pada masalah kesehatan seperti malnutrisi dan gangguan makan (Carlin Tan & Ibrahim, 2020).

B. Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Menurut Margiyanti 2021 Pola makan adalah cara individu atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, yang melibatkan sikap, kepercayaan dan pilihan makanan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan ini meliputi aspek fisiologis, psikologis, budaya dan sosial, seperti ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Penting untuk menetapkan pola makan yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan masalah kesehatan lainnya, sementara konsumsi yang tidak cukup dapat menyebabkan penurunan berat badan dan meningkatkan risiko penyakit (Margiyanti, 2021).

Pola konsumsi menggambarkan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu. Dalam masyarakat Indonesia, pola konsumsi makanan dipengaruhi oleh jumlah dan jenis makanan, cara memasak, distribusi makanan di dalam keluarga, dan kebiasaan makan setiap individu merupakan faktor-faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini dipengaruhi oleh pendapatan, agama, tradisi, dan tingkat pendidikan masyarakat setempat.

Konsumsi makanan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang dikatakan baik atau ideal apabila tubuh menerima dan menggunakan zat gizi secara adekuat, sehingga dapat mendukung pertumbuhan fisik yang maksimal, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan yang optimal secara keseluruhan (Baroroh & Setyowati, 2024).

Salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai asupan makanan adalah dengan menggunakan food recall 24 jam. Dalam rentang waktu tertentu selama 24 jam terakhir, pewawancara memiliki tanggung jawab untuk mencatat data makanan untuk dianalisis.

Informasi yang dikumpulkan harus mencakup jenis makanan dan karakteristiknya, total konsumsi bersih, metode memasak, merek yang digunakan, jenis lemak dan minyak, bumbu, cairan, serta multivitamin dan suplemen makanan. Selain itu, penting juga untuk mencatat waktu dan lokasi konsumsi (apakah di rumah atau di luar rumah). Pengumpulan data ini dilakukan melalui kuesioner dengan jawaban terbuka.

Wawancara biasanya dilakukan di rumah responden, dengan pewawancara mengikuti panduan untuk membantu responden mengingat kembali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi pada hari sebelumnya. Model makanan dan buku foto dapat digunakan untuk mendapatkan perkiraan ukuran porsi lebih tepat (Adolph, 2016).

2. Pengukuran Pola Makan Metode Food Recall 24 jam

a. Definisi metode Food recall 24 jam

Food recall 24 jam adalah metode survei yang berfokus pada kemampuan seseorang untuk mengingat kembali semua makanan dan minuman yang mereka konsumsi dalam jangka waktu tertentu 24 jam. Ukuran Rumah Tangga (URT). Data yang diperoleh dari metode pengingatan makanan 24 jam bersifat kuantitatif. Data ini diperoleh melalui pertanyaan-pertanyaan yang dirancang dengan cermat, dengan menggunakan alat ukur rumah tangga seperti sendok, piring, gelas, dan peralatan makan lainnya yang biasa digunakan dalam kegiatan sehari-hari (Nur, 2022).

b. Prosedur metode Food Recall 24 jam

Berikut adalah tahapan proses food recall 24 jam:

- 1) Lakukan pengenalan dengan responden untuk memahami mereka dan untuk lebih dekat dengan responden. Mulai dengan menyapa dan memulai percakapan mengenai siapa yang mewawancarai dan menjelaskan tujuan dari food recall tersebut terhadap responden.

- 2) Tanyakan kapan saja responden makan, mulai dari bangun tidur terakhir. Dengan metode ini dapat diketahui ukuran porsi makanan di pagi Sehari sebelumnya hingga menjelang waktu tidur di malam hari.
- 3) Setelah responden menginformasikan waktu makan dalam sehari, tanyakan mengenai jenis makanan atau minuman yang telah mereka konsumsi. Biarkan responden menjelaskan tentang makanan dan minuman yang mereka konsumsi kemarin, sambil pewawancara mencatat informasi tersebut.
- 4) Lakukan pengecekan dengan mengulangi apa yang telah disebutkan oleh responden mengenai konsumsi kemarin. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa apa yang diucapkan responden sesuai dengan catatan pewawancara dan agar tidak ada menu yang terlewat.
- 5) Tanyakan mengenai bahan-bahan yang terdapat dalam menu itu. Tunggu hingga responden selesai menjelaskan. Jika responden tidak mengetahui bahan-bahan yang digunakan, pewawancara dapat memberikan referensi lokal tentang komposisi dan resep.
- 6) Lakukan pengecekan kembali untuk memperoleh hasil yang lebih baik.
- 7) Setelah semua makanan dicatat, kemudian tanyakan berat makanan tersebut dengan menggunakan pendekatan URT. Pewawancara dapat menggunakan buku foto makanan dan peralatan makan untuk mencapai kesepakatan mengenai ukuran porsi tersebut.
- 8) Lakukan pengecekan menyeluruh untuk memastikan hasilnya akurat.
- 9) Setelah selesai, ucapkan salam dan terima kasih.
- 10) Hasil wawancara akan dimasukkan kedalam program komputer untuk menganalisis bahan makanan menjadi zat gizi dengan menggunakan program Nutrisurvey

c. Kelebihan Metode Food Recall 24 jam

- 1) Mudah dilakukan dan tidak memberatkan responden.
- 2) Terjangkau, karena tidak memerlukan peralatan khusus atau ruang yang luas untuk wawancara.
- 3) Proses yang cepat, memungkinkan untuk menjangkau sejumlah besar responden.
- 4) Dapat digunakan untuk responden yang tidak bisa membaca.
- 5) Memberikan gambaran yang akurat tentang apa yang dikonsumsi, memungkinkan perhitungan asupan nutrisi harian (Pendidikan, 2024).

d. Kekurangan Metode Food Recall 24 jam

- 1) Data ini tidak mencerminkan pola makan harian secara keseluruhan jika hanya didasarkan pada satu hari.
- 2) Ketepatan data sangat bergantung pada kemampuan responden untuk mengingat.
- 3) Sindrom lereng datar: responden yang kurus cenderung melebih-lebihkan jumlah makanan yang mereka konsumsi, sementara responden yang lebih gemuk cenderung meremehkan asupan makanan mereka.
- 4) Staf terlatih yang terampil dalam menggunakan alat URT diperlukan, dan penting untuk memastikan bahwa alat-alat tersebut sesuai dengan kebiasaan lokal.
- 5) Responden perlu termotivasi dan diberi informasi tentang tujuan studi.
- 6) Untuk mendapatkan gambaran akurat tentang pola konsumsi harian, pengingatan tidak boleh dilakukan selama musim panen, hari pasar, akhir pekan, atau acara khusus lainnya (Supariasa, 2016).

3. Komponen Pola Makan

a. Jenis Makanan

Pola makan sehat mencakup berbagai jenis makanan yang penting untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Makanan pokok, seperti beras, jagung, dan umbi-umbian, merupakan komponen utama dari diet seimbang.merupakan sumber karbohidrat utama yang memberikan energi untuk aktivitas sehari-hari. Notoatmodjo 2020 menekankan pentingnya makanan pokok dalam diet seimbang untuk menjaga stamina dan kesehatan secara keseluruhan, terutama pada remaja yang aktif secara fisik (Notoatmodjo 2020).

Lauk pauk berfungsi sebagai sumber protein yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Lauk hewani, seperti daging, ikan, dan telur, serta lauk nabati seperti tempe dan tahu, menawarkan berbagai asam amino yang diperlukan untuk perkembangan otot dan fungsi tubuh. Asupan protein yang cukup sangat penting bagi remaja dalam masa pertumbuhan, karena mendukung perkembangan fisik dan mental. Asupan protein yang rendah pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya pengetahuan, tidak sarapan, tidak minum cukup air, konsumsi makanan cepat saji yang sering, dan kebiasaan makan. Pengetahuan sangat mempengaruhi kemampuan remaja untuk memilih makanan bergizi dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka (Putri Kinanti & Widiyawati, 2022).

b. Jumlah Asupan

Jumlah atau porsi adalah ukuran atau jumlah makanan yang dimakan setiap kali makan harus seimbang antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Konsumsi harian harus mengandung nutrisi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu atau kelompok usia.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi

Kelompok. Umur	Energi Laki-Laki (kkal)	Energi Perempuan (kkal)
13-15	2400	2050
16-18	2650	2100
19-29	2650	2250

Sumber : Daftar AKG 2019

Penting untuk membentuk kebiasaan dan menerapkan pola makan yang seimbang sejak kecil, dengan porsi makanan yang tepat untuk setiap individu, sangat penting untuk menjaga kesehatan. dapat tercapai. Jika kalori yang dikonsumsi melebihi energi yang dibakar, berat badan akan meningkat (Margiyanti, 2021).

c. Frekuensi Makan

Menurut Rakhman 2023 Frekuensi makan adalah ukuran frekuensi seseorang makan dalam sehari, yang meliputi sarapan, makan siang, makan malam, serta camilan.. Hal ini didasarkan pada seberapa sering individu mengonsumsi makanan utama dan camilan. Kategori untuk menilai frekuensi makan meliputi: sering dimakan (sekali sehari), (4-6 kali seminggu) untuk makanan yang sering dimakan, (3 kali seminggu) untuk makanan yang biasa dimakan, (1-2 kali seminggu) untuk makanan yang sesekali dimakan, dan jarang dimakan. Dalam sehari, frekuensi makan terdiri dari tiga kali: sarapan sebelum pukul 09:00, makan siang antara pukul 12:00 dan 13:00, dan makan malam antara pukul 18:00 dan 19:00 (Rakhman et al., 2023).

4. Faktor-Faktor Pola Makan

Menurut (Kholifah, 2024) Faktor yang mempengaruhi pola makan:

- a. Ekonomi : Pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan. Peningkatan pendapatan akan memberikan lebih banyak kesempatan untuk membeli makanan yang berkualitas dan dalam jumlah yang cukup, sedangkan penurunan pendapatan dapat berdampak

negatif pada konsumsi makanan daya beli makanan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

- b. Sosial budaya : Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu sering dipengaruhi oleh faktor budaya dan agama. Budaya suatu masyarakat memiliki pengaruh yang kuat terhadap pilihan makanan dan metode pengolahannya.
- c. Pendidikan : Tingkat pendidikan terkait dengan pengetahuan yang memengaruhi pemilihan dalam hal makanan dan kebutuhan nutrisi, individu dengan tingkat pendidikan rendah biasanya memilih makanan yang memberikan rasa kenyang, yang membuat proporsi karbohidrat dalam makanan mereka lebih dominan daripada nutrisi lainnya. Di sisi lain, individu dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih cenderung memilih sumber protein dan menyeimbangkannya dengan nutrisi lain.
- d. Keluarga : Keluarga adalah tempat pertama di mana anak-anak mendapatkan informasi, menemukan identitas, dan belajar tentang kehidupan. Jika keluarga menganggap tubuh langsing sebagai ideal, anak-anak mungkin percaya bahwa tubuh langsing dapat dicapai dengan tidak makan sama sekali atau mengadopsi pola makan yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan gangguan makan. Pengaruh keluarga terhadap pola makan dan kebiasaan anak-anak sangat signifikan.
- e. Lingkungan : Lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, dan promosi media, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola makan seseorang. Lingkungan keluarga, khususnya, memainkan peran krusial dalam membentuk kebiasaan makan individu.

5. Perubahan Pola Makan

Perubahan pola makan remaja dalam peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan produk olahan. Banyak remaja yang lebih memilih makanan praktis dan cepat saji karena gaya hidup yang sibuk dan pengaruh media sosial yang mempromosikan makanan. Konsumsi

makanan cepat saji di kalangan remaja telah meningkat, yang berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolik. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang juga berperan sebagai faktor penentu. pilihan makanan mereka, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat (Hidayati et al.2021).

C. *Body image*

1. Definisi *Body Image*

Menurut Pupita 2024 Citra tubuh (*Body image*) adalah pikiran dan pola pikir yang terbentuk dari asumsi seseorang tentang penampilannya. Gambaran tubuh tidak hanya berkaitan dengan persepsi dan pandangan yang konstruktif, tetapi juga mencakup refleksi terhadap sikap dan interaksi sosial. Salah satu masalah yang dapat timbul dari asumsi seseorang tentang dirinya sendiri adalah ketidakpuasan terhadap gambaran tubuhnya (Puspita Sari & Dian Khairani, 2024).

Body image mengacu pada cara seseorang memandang tubuh mereka, termasuk penilaian yang bisa positif atau negatif. Gambaran tubuh dapat baik atau buruk, tergantung pada cara individu memandangnya. Gambaran tubuh terdiri dari sikap dan keyakinan evaluatif yang berkaitan dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk fisik yang dimiliki (Margiyanti, 2021).

2. Faktor-Faktor *Body Image*

Terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *body image* (Restia, 2020) :

a. Cara pandang orang lain

Pandangan orang lain dapat memengaruhi citra tubuh seseorang ketika mereka menganggap bentuk atau struktur tubuh mereka tidak menarik. Identitas individu lain yang memengaruhi citra tubuh responden bergantung pada aspek-aspek tertentu yang dapat memicu respons.

b. Jenis kelamin

Remaja sangat memengaruhi citra tubuh, terutama bagi gadis, karena mereka cenderung lebih memikirkan penampilan mereka agar terlihat menarik dan baik.

c. Perubahan penampilan tubuh

Perubahan penampilan, seperti perubahan wajah, memiliki dampak signifikan pada citra tubuh. Individu yang mengalami perubahan fisik, seperti kenaikan atau penurunan berat badan, sering merasa terisolasi dan tidak berdaya, serta mungkin mengalami perasaan ditolak.

d. Media massa

Media massa merupakan salah satu sumber informasi utama yang menampilkan citra ideal wanita dan pria, yang dapat memengaruhi citra tubuh. Selama bertahun-tahun, informasi dari media telah membentuk cara individu memandang diri mereka sendiri. Media memiliki pengaruh positif dan negatif dalam menyebarkan informasi semacam itu.

3. *Body Image* Positif

Body image positif merupakan pandangan yang sehat dan menerima tubuh sendiri. Individu dengan *body image* positif cenderung memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tekanan sosial, percaya diri, dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan makanan dan aktivitas fisik.. Hal ini mencakup penghargaan terhadap penampilan fisik serta kemampuan tubuh, tanpa terjebak dalam standar yang tidak realistis. Mereka memahami bahwa keindahan datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, serta mengedepankan kesehatan dan kesejahteraan daripada sekadar penampilan. Membangun *body image* positif sangat penting, terutama di era media sosial yang seringkali menampilkan citra tubuh yang tidak realistis. Banyak individu merasa tekanan untuk sesuai dengan standar

yang dipromosikan oleh media yang dapat mengarah pada perasaan rendah diri dan ketidakpuasan (Rengga & Soetjiningsih, 2022).

4. *Body Image* Negatif

Menurut Supriadi 2023 Dampak *body image* negatif sangat merugikan bagi kesehatan mental individu, terutama dikalangan remaja. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sering kali menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan harga diri. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa malu dan cemas tentang penampilan mereka, yang dapat mengarah pada masalah mental yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan penampilan fisik lebih rentan terhadap gangguan mental, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup (Supriyadi & Mastuti, 2023).

Salah satu dampak paling serius dari *body image* negatif adalah meningkatnya risiko gangguan makan. Remaja yang terobsesi dengan penampilan ideal sering kali melakukan diet ketat atau mengadopsi perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang sering kali tidak realistis, yang diperkuat oleh media sosial dan iklan.

Penelitian menunjukkan bahwa *body image* negatif dapat memicu perilaku makan yang buruk, pada gilirannya dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental yang lebih dalam. *Body image* negatif dapat mengakibatkan isolasi sosial. Individu yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka mungkin menarik diri dari interaksi sosial, menghindari situasi di mana mereka merasa tertekan atau dinilai oleh orang lain. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental yang lebih serius. Pentingnya mencintai diri sendiri dan menerima berbagai bentuk tubuh (Mustika Rahmi & Anggraini, 2022).

D. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
1	Pola makan	Kebiasaan makan siswa dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Jenis makanan: Klasifikasi kelompok makanan yang dikonsumsi oleh responden yang dikelompokkan terdiri dari makanan pokok (karbohidrat), protein nabati, protein hewani, sayur dan buah.	Food Recall 24 jam	Beragam : Apabila mengonsumsi makanan dalam sehari terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah Tidak beragam : apabila mengonsumsi makanan dalam sehari tidak ada salah satu dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah	Ordinal

		Frekuensi makan jumlah waktu individu melakukan aktivitas makan dalam periode 24 jam, dengan waktu yang konsisten (sarapan, makan siang, makan malam dan makanan selingan) Jumlah asupan total zat gizi (energy) dikonsumsi oleh individu dalam 24 jam, yang diukur melalui metode food recall 24 jam, lalu dikonversi ke dalam satuan gram atau miligram dan dibandingkan dengan standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 berdasarkan usia, jenis kelamin.		Teratur : apabila waktu makan 3 kali sehari makan utama dan selingan Tidak teratur : apabila waktu makan tidak 3 kali sehari makan utama dan tanpa selingan Klasifikasi Jumlah asupan (energy) : Lebih : $\geq 130\%$ AKG Normal : $100 \leq 130\%$ AKG Kurang : $70 \leq 100\%$ AKG Defisit : $< 70\%$ AKG (Survei Diet, 2014)	
--	--	--	--	--	--

5	Body Image	Pandangan siswa terhadap ukuran, bentuk, dan fisik tubuh. Perasaan terkait dengan penampilan, seperti kebanggaan, kecemasan, atau rasa malu. Tingkat kepuasan atau ketidakpuasan penampilan fisik dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.	Kuesioner	Menggunakan 15 pertanyaan tentang <i>body image</i> , skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Menyatakan apabila hasil pengukuran skor tinggi maka <i>body image</i> positif, dan hasil skor rendah maka <i>body image</i> negatif. Dikategorikan Positif = ≥ 50 Negatif = 10-50 (Sitepu F 2020)	Ordinal
---	------------	---	-----------	---	---------