



Hubungan Status Gizi dengan Rasa Kurang Percaya diri pada Remaja SMP Pangudi Luhur Salatiga

Edha Sidabutar¹, Brigitte Sarah Renyoet², Sarah Melati Davidson³

¹Program Studi Gizi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, sidabutaredha7@gmail.com

²Program Studi Gizi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, brigitte.renyoet@uksw.edu

³Program Studi Gizi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Corresponding Author: sidabutaredha7@gmail.com¹

Abstract: *Lack of self-confidence is experienced by many adolescents in Indonesia. Based on previous research, in Indonesia adolescents who experience lack of confidence as much as 35%. This study aims to determine the relationship between nutritional status and lack of self-confidence in adolescents at Pangudi Luhur Salatiga Junior High School. This study is a quantitative cross-sectional approach conducted in March - June 2024 with a population of students at Pangudi Luhur Salatiga Junior High School, involving 108 adolescents aged 13-15 years. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaire, while gizi status was assessed through anthropometric measurements (TB and BW) using the z-Score method. Food intake was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), as well as 2 x 24-hour recall. Data analysis was performed with the help of SPSS software. The results showed that 57 respondents (52.8%) had a high level of self-confidence, and 51 respondents (47.2%) had a low level of self-confidence. A total of 75 respondents (69.4%) had a good nutritional status. The conclusion of this study is that there is no relationship between nutritional status and self-confidence in junior high school adolescents.*

Keywords: *Food intake, Food choice, Inferiority complex*

Abstrak: Ketidakpercayaan diri banyak dialami oleh remaja di Indonesia. Berdasarkan penelitian sebelumnya, di Indonesia remaja yang mengalami kurang percaya diri sebanyak 35%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan rasa kurang percaya diri pada remaja di SMP Pangudi Luhur Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Maret - Juni 2024 dengan populasi siswa-siswi SMP Pangudi Luhur Salatiga, dengan melibatkan 108 remaja usia remaja 13-15 tahun. Teknik pengambilan data dengan mengumpulkan melalui Pengukuran rasa percaya diri dilakukan menggunakan kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sementara status gizi dinilai melalui pengukuran antropometri (TB dan BB) dengan metode z-Score. Asupan makan diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), serta recall 2 x 24 jam. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57 responden (52,8%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan 51 responden (47,2%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Sebanyak 75 responden (69,4%) memiliki status gizi yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan status gizi dengan rasa percaya diri pada remaja SMP.

Kata Kunci: Asupan gizi, *Inferiority complex*, Pemilihan makan

PENDAHULUAN

Remaja lebih rentan mengalami rasa kurang percaya diri. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diketahui bahwa, hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka dan 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa rasa kepercayaan diri remaja pada kategori sangat tinggi terdapat 9 orang dengan persentase 26,47%, dan kategori tinggi 16 orang dengan persentase 47,06%, dan untuk kategori rendah terdapat 9 orang dengan persentase 26,47, rasa percaya diri itu diukur dari citra tubuh dan kepuasan terhadap diri (Resa & Soetjningsih, 2022) Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan dengan rentang usia antara 13 tahun sampai 20 tahun (Gatot Indarjo, 2021). Faktor penyebab seseorang memiliki rasa kurang percaya diri disebabkan oleh citra tubuh dan status gizi pada remaja. Bentuk tubuh yang baik pada remaja akan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan kepuasan pada bentuk tubuhnya (Salsabilla & Hany, 2018) Fase ini harus diperhatikan utamanya pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya agar tidak timbul konsep diri rendah, kecemasan dan depresi dari rasa kurang percaya diri tersebut (Gatot Indarjo, 2021).

Kebanyakan remaja tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Percaya diri adalah suatu keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mempunyai kemampuan atau potensi. Kepercayaan pada diri sendiri dapat diamati melalui sikap percaya diri yang meliputi keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab dan harga diri. Rasa percaya diri dalam kehidupan bagi peserta didik adalah modal untuk mencapai kesuksesan dalam hal apapun (Salsabila, 2022).

Di Indonesia prevalensi remaja yang mengalami rasa kurang percaya diri sebanyak 35% dari seluruh remaja dengan usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Rusyana, Sutejo, & Rahayu, 2020). Prevalensi remaja yang mengalami rasa kurang percaya diri didunia didapatkan sekitar 39% remaja mengalami rasa kurang percaya diri (Resa & Soetjningsih, 2022).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang timbul dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Pada fase remaja, khususnya anak sekolah sering mengalami masalah kesehatan dan gizi (Pantaleon, 2019). Masalah status gizi pada remaja biasanya adalah masalah pendek, kurus, dan gemuk (Baja & Rismayanthi, 2019). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Chandra & Aisah, 2023). Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan rasa kurang percaya diri pada remaja di SMP Pangudi Luhur Salatiga

Manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan makan dan status gizi dengan rasa kurang percaya diri pada remaja di SMP Pangudi Luhur Salatiga. Manfaat bagi masyarakat sebagai informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan terkait hubungan asupan makan dan status gizi dengan rasa kurang percaya diri pada remaja. Adapun manfaat penelitian bagi pemerintah sebagai masukan untuk memprogramkan layanan informasi dalam pemberian edukasi mengenai gizi dan percaya diri bagi remaja sebagai suatu acuan untuk mengetahui rasa percaya diri pada remaja.

Penelitian serupa telah banyak dilakukan mengenai status gizi dengan rasa percaya diri pada remaja, namun kebaharuan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi asupan

makan dengan rasa kurang percaya diri pada remaja di SMP yang belum banyak dilakukan pada penelitian sebelumnya, serta penelitian ini juga mengaitkan status gizi remaja yang didapatkan dari asupan makan dengan rasa percaya diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan satu kali pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen (Astuti, Marleni, & Aini, 2021). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah rasa kurang percaya diri, sedangkan variabel terikat meliputi asupan makan dan status gizi. Penelitian dilaksanakan di SMP Pangudi Luhur Salatiga pada bulan Maret hingga Juni 2024. Lokasi ini dipilih karena mudah dijangkau dan memiliki populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Amin, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi berusia 13–15 tahun. Kriteria inklusi ditetapkan untuk siswa yang bersedia menjadi responden, hadir pada saat pengambilan data, dan berusia sesuai rentang tersebut, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak bersedia atau berusia di luar rentang 13–15 tahun. Penelitian ini telah memperoleh izin etik (*ethical clearance*) dari komite etik dan persetujuan lisan dari wali kelas.

Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin (Karyati, 2021) dengan batas kesalahan 5%, sehingga diperoleh 108 responden dari total populasi 148 siswa. Pengukuran rasa kurang percaya diri dilakukan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari 10 pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skor total berkisar antara 0–30 dengan kategori >25 menunjukkan tingkat percaya diri tinggi, 15–25 menunjukkan tingkat normal, dan <15 menunjukkan tingkat rendah. Sementara itu, status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan mikrotua. Penilaian status gizi mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 dengan lima kategori, yaitu gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD hingga <-2 SD), gizi baik (-2 SD hingga +1 SD), gizi lebih (+1 SD hingga +2 SD), dan obesitas (>+2 SD). Perhitungan dilakukan menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus, yang secara otomatis menentukan nilai Z-score berdasarkan data antropometri.

Selanjutnya, asupan makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang memuat frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu, serta diperkuat dengan *recall* 2×24 jam untuk mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam dua hari terakhir. Kandungan gizi dihitung berdasarkan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2017 dengan rumus.

$$KG_{ij} = (B_j/100) \times G_{ij} \times (BDD_j/100)$$

Keterangan:

KG_{ij} = Kandungan gizi (i) dari bahan makanan (j) dengan berat B

B_j = Berat bahan makanan (j) (gram)

G_{ij} = Kandungan zat gizi (i) dalam 100 gram BDD bahan makanan

BDD_j = Persen bahan makanan (j) yang dapat dimakan

Hasil perhitungan dibandingkan dengan kebutuhan gizi untuk memperoleh persentase kecukupan gizi, yang kemudian diklasifikasikan menurut Depkes (1996) menjadi lima kategori, yaitu defisit berat (<70%), defisit sedang (70–79%), defisit ringan (80–89%), normal (90–119%), dan berlebih ($\geq 120\%$).

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan pada 30 responden dengan kriteria valid apabila nilai r hitung lebih besar

dari r tabel ($\alpha < 0,15$). Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan nilai reliabilitas tinggi jika $\alpha > 0,70$. Berdasarkan hasil uji dengan perangkat lunak SPSS, seluruh item pada kuesioner RSES dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas 0,748, sedangkan pada kuesioner FFQ dua item dihapus karena tidak valid, menghasilkan nilai reliabilitas 0,741 yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi setiap variabel independen dan dependen, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara rasa kurang percaya diri dengan asupan makan dan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*. Uji ini digunakan karena kedua variabel memiliki skala data kategori (Annisa, Efendi, & Chariani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 108 siswa SMP Pangudi Luhur Salatiga yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta hubungan antara status gizi dan tingkat kepercayaan diri. Berdasarkan hasil univariat, sebagian besar responden berusia 13 tahun (53,7%) dan berjenis kelamin laki-laki (54,6%). Usia ini termasuk dalam kategori remaja awal, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis signifikan, termasuk pencarian jati diri, pengaruh kuat dari teman sebaya, dan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial (Nurlaeli, Herman, & Indarto, 2021). Masa ini penting karena pembentukan identitas diri dan rasa percaya diri sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan sosial di sekitarnya.

Secara umum, faktor usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap perbedaan kebutuhan gizi dan kepercayaan diri. Laki-laki memiliki kebutuhan energi dan protein lebih tinggi karena pertumbuhan otot, sementara perempuan memerlukan lebih banyak zat besi akibat menstruasi (Kulsum, 2020). Kondisi ini berdampak pada variasi pola makan serta persepsi tubuh yang berhubungan erat dengan kepercayaan diri. Tekanan sosial terhadap citra tubuh, terutama di kalangan remaja perempuan, dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap penampilan dan menurunkan harga diri (Sari, Zukhra, & Dewi, 2022).

Tabel IMT/U

Kategori Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	6	5,0
Normal	75	69,4
Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	19	17,6
Obesitas (<i>obese</i>)	8	7,4

Sumber : Olah Data Peneliti, 2024

Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (69,4%), sedangkan 17,6% mengalami gizi lebih dan 7,4% obesitas. Peningkatan berat badan ini berkaitan dengan pola konsumsi makanan cepat saji dan rendah serat, yang juga ditemukan dalam penelitian serupa oleh Tanjung et al. (2022). Pola makan tidak sehat sering kali diperkuat oleh faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya dan media sosial, yang mendorong konsumsi makanan trendi berkalori tinggi (Pratiwi, Arsyanti, & Nasution, 2022). Kondisi gizi lebih dan obesitas berdampak pada kepercayaan diri remaja karena memunculkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Bodega et al., 2023). Sebaliknya, remaja dengan status gizi baik cenderung memiliki persepsi tubuh positif dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Berdasarkan tingkat kepercayaan diri, diketahui bahwa 47,2% responden memiliki kepercayaan diri rendah, sementara 52,8% tergolong tinggi. Kepercayaan diri rendah pada remaja biasanya dipengaruhi oleh pengalaman negatif, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan perbandingan sosial di lingkungan sekolah dan media (Gori et al., 2023). Status gizi

berhubungan erat dengan aspek psikologis ini; remaja dengan kekurangan atau kelebihan gizi berisiko memiliki citra tubuh negatif dan harga diri rendah (Baxter et al., 2019).

Tabel Tingkat Kecukupan Gizi

Kategori	Energi		Protein		Lemak		Karbohidrat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Defisit Tingkat Berat	84	78,8	72	66,7	81	75	100	92,6
Defisit Tingkat Sedang	14	13,0	11	10,2	10	9,3	5	4,6
Defisit Tingkat Ringan	6	5,6	8	7,4	5	4,6	0	0
Normal	3	2,8	11	10,2	9	8,3	2	1,9
Berlebih	1	0,9	6	5,6	3	2,8	1	0,9

Sumber: Olah data peneliti, 2024

Dari tabel hasil analisis Food Recall 2x24 jam menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami defisit tingkat berat, dengan kekurangan energi sebesar 78,8%, protein 66,7%, lemak 75,0%, dan karbohidrat 92,6%. Pola makan tidak teratur, seperti sering melewatkan sarapan dan lebih memilih jajanan, menjadi penyebab utama (Rohmah et al., 2020). Selain itu, fenomena body shaming turut berperan menurunkan kepercayaan diri dan menyebabkan remaja membatasi asupan makanan demi mencapai tubuh ideal (Saragih et al., 2024). Kekurangan zat gizi ini berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, termasuk penurunan energi, kelemahan, serta gangguan konsentrasi dan emosi (Thakur, Goswami, & Roy, 2020).

Tabel Data Asupan Minimal, Maksimal, Rata – Rata Pada Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Kategori	Energi (%)	Protein (%)	Lemak (%)	Karbohidrat (%)
Minimal asupan	23,86	21,12	16,57	14,97
Maksimal asupan	142,80	136,29	167,45	190,57
Rata-rata asupan	60,96	57,63	91,56	46,93

Sumber: Olah data peneliti, 2024

Tabel menunjukkan asupan rata-rata energi, protein, lemak, dan karbohidrat masing-masing sebesar 60,96%, 57,63%, 91,56%, dan 46,93%. Asupan energi yang rendah dapat menyebabkan kelelahan dan berkurangnya vitalitas, yang berimbas pada kepercayaan diri (Viola et al., 2020). Selain itu, faktor sosial ekonomi dan lingkungan keluarga juga memengaruhi pola makan dan rasa percaya diri. Remaja dari keluarga dengan dukungan emosional yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi (Fang, Liu, & Zhao, 2023).

Hasil FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) menunjukkan bahwa makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih, mie, tempe, tahu, dan telur goreng, sedangkan konsumsi sayur dan buah masih rendah. Pola ini menunjukkan ketergantungan pada sumber karbohidrat olahan dan protein nabati. Konsumsi tinggi nasi dan mie sesuai dengan pola makan masyarakat Indonesia (Helmayati, 2021), namun perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan ketidakseimbangan gizi. Tempe dan tahu menjadi sumber protein utama yang penting bagi pertumbuhan dan kepercayaan diri karena berperan dalam pembentukan otot serta citra tubuh yang positif (Briyawan, 2023).

Konsumsi sayuran pada remaja masih rendah, didominasi oleh terong, timun, dan sayur sop. Padahal, konsumsi sayuran yang cukup terbukti menurunkan risiko depresi, memperbaiki fungsi kognitif, serta meningkatkan citra tubuh positif (Liu, 2020; Vasconcelos et al., 2023). Rendahnya konsumsi sayur dan buah berpotensi menimbulkan defisiensi vitamin dan mineral yang penting untuk perkembangan fisik dan mental (Castillo-Valenzuela

et al., 2023). Buah yang paling sering dikonsumsi adalah semangka, pisang, dan pepaya, yang mengandung vitamin dan serat penting untuk menjaga IMT ideal serta mendukung kesehatan kulit dan kepercayaan diri (Cairns, Ozakinci, & Perrett, 2019).

Sementara itu, pola konsumsi makanan cepat saji seperti roti manis, mie goreng, dan ayam tepung cukup tinggi. Makanan ini praktis dan disukai, tetapi berisiko meningkatkan obesitas dan menurunkan kualitas gizi (Briawan, 2023). Pendidikan gizi dan intervensi di sekolah sangat dibutuhkan untuk menekan kebiasaan ini dan membentuk perilaku makan yang sehat (Lestari, 2021).

Pada aspek minuman, kopi susu dan kopi hitam merupakan minuman paling sering dikonsumsi oleh remaja. Meskipun kopi dapat meningkatkan fokus, konsumsi berlebih dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan kecemasan (Turner et al., 2023). Sebaliknya, susu masih menjadi sumber kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan mendukung kepercayaan diri melalui kesehatan fisik yang baik (Fayet-Moore, 2019).

Tabel Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kepercayaan Diri

Status Gizi	Kepercayaan Diri Tinggi		Kepercayaan Diri Rendah		Total		P-Value	OR
	N	%	N	%	N	%		
Gizi Kurang	2	2	5	4,62	7	6,5		
Normal	37	34,2	38	35,18	75	69,5		
Gizi Lebih	11	10,18	7	6,48	18	16,6		
Obesitas	7	6,48	1	0,92	8	7,40		
Total	57	52,8	51	47,2	108	100	6,374	1,580

Sumber: Olah data peneliti, 2024

Uji bivariat menunjukkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kepercayaan diri ($p\text{-value} = 6,374 > 0,05$). Artinya, kepercayaan diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan pola asuh keluarga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hafiza & Dian (2020) yang menyatakan bahwa meskipun remaja memiliki kebiasaan makan kurang sehat, status gizi mereka sering kali tetap normal karena aktivitas fisik yang cukup tinggi. Dengan demikian, meskipun gizi penting untuk membentuk citra tubuh dan kesehatan mental, peningkatan kepercayaan diri remaja juga memerlukan dukungan sosial, edukasi gizi, serta penguatan lingkungan psikososial yang positif.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan kepercayaan diri pada remaja SMP. Kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti dukungan sosial, pencapaian akademik, dan dinamika keluarga. Dukungan dari teman dan keluarga memberikan remaja perasaan diterima dan dihargai, yang menjadi landasan penting dalam membangun rasa percaya diri.

Saran peneliti terkait dengan hasil penelitian ini, untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, perlu perhatian pada aspek psikososial. Sekolah, keluarga, dan komunitas diharapkan menciptakan lingkungan yang mendukung melalui hubungan positif, komunikasi terbuka, dan apresiasi terhadap pencapaian remaja. Program pengembangan diri, bantuan belajar, dan edukasi parenting dapat membantu membangun rasa percaya diri serta memperkuat dinamika keluarga. Meski status gizi tidak secara langsung terkait dengan kepercayaan diri, pemenuhan gizi seimbang tetap penting untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang sehat. Edukasi tentang pola makan sehat dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga asupan gizi yang optimal. Dengan pendekatan terpadu pada aspek psikososial dan gizi, kesehatan serta kepercayaan diri remaja dapat ditingkatkan secara menyeluruh.

REFERENSI

- Akbar, H. (2021). Pemberian edukasi mengenai obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 1-6.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Annisa, N. G., Efendi, R., & Chairani, L. (2020). Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era *COVID-19* Menggunakan *Chi-Square* Test dan *Dependency Degree*. In *Seminar Nasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Industri* (p. 600).
- Annuar, N., John, K., Yob, N., Zakaria, Y., & Hussin, S. (2023). *Caffeine Intake and Its Association with Mental Health Status among Pharmacy Students at UiTM Puncak Alam*. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*.
- Appleton, K., Dinnella, C., Spinelli, S., Morizet, D., Saulais, L., Hemingway, A., Monteleone, E., Depezay, L., Perez-Cueto, F., & Hartwell, H. (2019). *Liking and consumption of vegetables with more appealing and less appealing sensory properties: Associations with attitudes, food neophobia and food choice motivations in European adolescents*. *Food Quality and Preference*.
- Arza, P., Nur, N., & Yunianto, A. (2023). *The Effectiveness of Providing Snacks to Nutritional Status of Adolescents*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*.
- Asih, S., & Astriyanti, S. (2019). Pola Asuh Orang Tua Meningkatkan Percaya Diri Pada Anak Prasekolah Di Tk Islam Terpadu Amanah Summersari Jember. *Journal of Ners Community*, 10(November), 243–250.
- Astuti, E. D., & Nardina, E. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Mengenai Imunisasi Dasar Dengan Kepatuhan Imunisasi Bayi Usia 12 Bulan. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3(2), 10-15.
- Asthiningsih, N. W. W. (2019). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 38-45.
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). *Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Relationship of Diet Knowledge Levels and Physical Activities Toward Nutritional Status in*. *XVIII*(1), 1-6.
- Bodega, P., Fernández-Alvira, J., Cos-Gandoy, A., Moreno, L., Miguel, M., Rodríguez, C., Tresserra-Rimbau, A., Martínez-Gómez, J., Ramirez-Garza, S., Laveriano-Santos, E., Estruch, R., Lamuela-Raventós, R., Fernández-Jiménez, R., & Santos-Beneit, G. (2023). *Nutritional status, body image satisfaction, and self-esteem in adolescents from the SI program for secondary school trial*. *European Journal of Preventive Cardiology*.
- Beal, T., Morris, S., & Tumilowicz, A. (2019). *Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys*. *Food and Nutrition Bulletin*, 40, 444 - 459.
- Bassul, C., Corish, C., & Kearney, J. (2020). *Associations between the home environment and children's fruit, vegetable and confectionary/sugary drink intakes*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79.
- Briawan, D., Khomsan, A., Alfiah, E., Nasution, Z., & Putri, P. (2023). *Preference for and consumption of traditional and fast foods among adolescents in Indonesia*. *Food Research*.
- Briyawan, D. (2023). Kebiasaan Konsumsi Tempe dan Tahu di Kalangan Remaja di Pulau Jawa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(1), 45-52.

- Caldwell, A., & Sayer, R. (2019). *Evolutionary considerations on social status, eating behavior, and obesity*. *Appetite*, 132, 238-248.
- Cairns, P., Ozakinci, G., & Perrett, D. (2019). *Reactions to an Online Demonstration of the Effect of Increased Fruit and Vegetable Consumption on Appearance: Survey Study*. *Journal of Medical Internet Research*, 22. <https://doi.org/10.1101/19004523>.