

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada rentang 10-19 tahun, yaitu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini terjadi perubahan yang cepat pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial, sehingga mempengaruhi cara remaja berpikir, bersikap, serta berperilaku. Selain itu masa remaja menjadi tahap penting dalam pembentukan kebiasaan hidup, termasuk pola makan dan pola tidur, yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan saat ini maupun dimasa mendatang (World Health Organization, 2023), sejalan dengan hal tersebut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa masa remaja merupakan priode penting dalam pembentukan perilaku Kesehatan, termasuk kebiasaan makan dan pola tidur, yang berdampak pada status Kesehatan dimasa dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

B. Pola Konsumsi Remaja

1. Definisi Pola Konsumsi Remaja

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan pola konsumsi karena pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas sehari-hari. Pemenuhan zat gizi yang seimbang sangat penting agar remaja dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal (Amaliyah et al., 2021).

Pola konsumsi umumnya memiliki tiga komponen (Amaliyah et al., 2021), antara lain:

a. Jenis Makanan

Menurut World Health Organization (WHO), konsumsi makanan yang beragam, meliputi buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, serta sumber protein rendah lemak, berperan penting dalam pembentukan pola makan yang sehat. Pola makan dengan keberagaman jenis pangan baikn antar kelompok makanan maupun dalam satu kelompok, berkontribusi dalam pemenuhan

kebutuhan vitamin dan mineral tubuh secara optimal serta dapat menurunkan resiko penyakit. Pola konsumsi yang didominasi oleh makanan olahan, yang umumnya mengandung kadar natrium, gula, dan lemak tidak sehat yang tinggi, juga dikaitkan dengan masalah kesehatan apabila konsumsi secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama.

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering atau berapa kali seseorang mengonsumsi makanan dalam satu hari. Sementara itu, frekuensi makan juga dapat diartikan sebagai jumlah konsumsi makanan utama maupun makanan selingan yang dikonsumsi seseorang pada waktu siang hari. Penilaian terhadap frekuensi makan dikelompokkan berdasarkan kebiasaan konsumsi, yaitu jarang 1 kali makan per hari, sering 4–6 kali dalam satu minggu, dan rutin 3 kali makan per hari.

c. Jumlah Makanan

Jumlah makanan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Makanan memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Ketidakseimbangan asupan makanan, baik dari segi jumlah maupun mutu, pada berbagai kelompok usia dapat menimbulkan gangguan dalam pembentukan energi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, gangguan pada sistem pertahanan tubuh akibat asupan gizi yang tidak adekuat dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga seseorang menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Yeremia et al., 2023).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi remaja putri

a. Faktor Individu

- 1) Faktor biologis meliputi usia, status gizi, serta kebutuhan zat gizi yang meningkat pada remaja putri, terutama terkait dengan pertumbuhan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

- 2) Faktor psikologis turut berperan dalam membentuk pola konsumsi remaja putri, seperti persepsi terhadap bentuk tubuh, citra tubuh (body image), serta keinginan untuk menjaga penampilan. Hal ini dapat menyebabkan remaja putri membatasi asupan makanan tertentu atau memilih pola makan yang tidak seimbang.
- 3) Faktor perilaku merupakan faktor individu yang berhubungan langsung dengan kebiasaan sehari-hari remaja putri, seperti keteraturan waktu makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan mengonsumsi camilan, serta kebiasaan makan sambil menggunakan handphone. Kebiasaan tidur yang kurang juga termasuk faktor individu yang dapat memengaruhi nafsu makan dan pilihan jenis makanan.

b. Status Sosial Ekonomi

Pengeluaran dan pendapatan keluarga dapat menunjukkan status sosial ekonomi. Pola konsumsi makanan dan non-makanan keluarga dapat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi. Kualitas makanan yang dikonsumsi akan dipengaruhi oleh status sosial ekonomi keluarga. Hal ini terkait dengan daya beli keluarga. Keluarga dengan status ekonomi rendah mempunyai kapasitas terbatas dalam mengatasi masalah pangan, yang akan mempengaruhi pemanfaatan pangan (Al Fasiri, 2020).

c. Faktor Pendidikan

Hambatan erat kaitannya dengan tingkat sekolah. Sebagaimana ditunjukkan oleh Riset Kesehatan Dasar (2023), terlihat bahwa terjadinya hambatan banyak dipengaruhi oleh rendahnya gaji dan pendidikan para wali, khususnya para ibu. Ibu memainkan peranan penting dalam memusatkan perhatian pada anak, mulai dari membeli hingga menyajikan makanan. Jika pendidikan dan pengetahuan seorang ibu tentang rezeki rendah, akibatnya ia tidak bisa memilih dan menyajikan makanan kepada keluarga yang memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang (Suriyati et al., 2021).

d. Faktor Lingkungan

Pola konsumsi pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan di sekitarnya. Lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja putri, seperti ketersediaan makanan di rumah, kebiasaan makan bersama keluarga, serta pola asuh orang tua. Lingkungan sekolah juga memengaruhi pola konsumsi melalui ketersediaan kantin sekolah, jenis makanan yang dijual, serta pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan

e. Faktor perubahan gaya hidup

Perubahan gaya hidup ini menyebabkan meningkatnya durasi penggunaan handphone, menurunnya aktivitas fisik, serta perubahan durasi tidur, yang berdampak pada pola konsumsi. Durasi penggunaan handphone yang tinggi berkaitan dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, makanan padat energi, dan minuman manis, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, durasi tidur yang tidak adekuat dapat memengaruhi regulasi nafsu makan sehingga mendorong konsumsi makanan tinggi kalori. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat Indonesia masih didominasi oleh makanan tinggi lemak, gula, dan garam, serta rendah konsumsi buah dan sayur, yang menunjukkan ketidakseimbangan pola konsumsi. (Andriani & Indrawati, 2021).

3. Cara Pengukuran Pola Konsumsi

a. *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai frekuensi konsumsi berbagai bahan makanan atau makanan siap saji dalam periode waktu tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun, dapat dikumpulkan. Selain itu, metode frekuensi makanan juga dapat memberikan gambaran pola konsumsi makanan yang berkualitas.

Daftar makan atau bahan makanan dan frekuensi penggunaannya selama periode waktu tertentu dimasukkan dalam

kuesioner frekuensi makanan. Responden sering mengonsumsi bahan makanan yang tercantum dalam daftar (Florence, 2017).

Kuesioner Frekuensi makanan pada responden digunakan untuk mengetahui pola konsumsi. Di dalamnya, responden ditanyai tentang jenis makanan yang mereka makan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan, serta frekuensi spesifik mereka memakannya tidak pernah, tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Kemudian skor setiap responden ditentukan dan kemudian dikontraskan dan skor normal, dengan mempertimbangkan semuanya. Skala Guttman digunakan untuk menghitung skor rata-rata. Banyaknya skor yang diperoleh setiap sampel digunakan untuk mengetahui tingkat pola makan. rutinitas makan yang sehat jika skor yang dihitung sama atau lebih tinggi dari rata-rata semua tanggapan. gangguan makan, jika skor yang dihitung lebih rendah dari rata-rata seluruh responden (Hasibuan & Siagian, 2020)

Tabel 2. Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2-3 kali)
B	25	7x/ minggu
C	15	5-6x per minggu
D	10	3-4x per minggu
E	5	1-2x per minggu
F	0	Tidak pernah

Sumber: (Florence, 2017).

Hasil pengukuran pola makan akan dibagi menjadi tiga kategori: baik, cukup, dan buruk. Jika mendapat skor antara 344 hingga 452 dianggap baik, jika mendapat skor antara 236-344 dianggap cukup, dan jika mendapat skor antara 128 hingga 235 dianggap buruk (Florence, 2017).

Contoh soal :

Seorang responden bernama Budi mengisi kuesioner mengenai frekuensi konsumsi 10 jenis makanan bergizi selama satu minggu. Berikut adalah data konsumsinya:

Tabel 3. Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan

No	Jenis makanan	Frekuensi	Kategori	Skor
1	Nasi putih	3x/hari	A	50
2	Sayur bayam	5x/minggu	C	15
3	Tempe/Tahu	2x/hari	A	50
4	Ikan	3x/minggu	D	10
5	Telur	6x/minggu	C	15
6	Buah jeruk	2x/minggu	E	5
7	Daging sapi	1x/minggu	E	5
8	Susu	Tidak pernah	F	0
9	Ayam	4x/minggu	D	10
10	Buah pisang	5x/minggu	C	15
Total				175

Kesimpulan : Berdasarkan kriteria Florence 2017, karena skor Budi 175 berada di antara rentang 128 hingga 235, maka pola konsumsi budi dikategorikan kurang .

b. *Food Recall*

Menurut World Health Organization (WHO, 2009), metode 24-hour dietary recall merupakan salah satu teknik penilaian konsumsi pangan yang dilakukan dengan meminta responden mengingat dan melaporkan seluruh makanan serta minuman yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir melalui wawancara terstruktur. Informasi yang dikumpulkan meliputi jenis makanan, ukuran atau porsi, waktu konsumsi, serta cara pengolahan makanan. Pengukuran dapat dilakukan lebih dari satu kali untuk memperoleh gambaran konsumsi harian yang lebih representatif (World Health Organization, 2009).

C. Durasi Penggunaan handphone

1. Definisi Handphone

Handphone merupakan perangkat komunikasi elektronik yang dirancang dalam bentuk praktis dan mudah dibawa, sehingga dapat digunakan untuk melakukan komunikasi jarak jauh melalui jaringan telekomunikasi seluler. Perangkat ini termasuk alat komunikasi modern yang memungkinkan pengguna tetap terhubung tanpa bergantung pada sambungan kabel.

2. Fungsi Handphone

Handphone berfungsi untuk melakukan panggilan, mengirim pesan, serta mendukung berbagai aktivitas digital seperti akses internet dan penggunaan aplikasi, melakukan video call, mengambil foto dan video, serta mendukung aktivitas pekerjaan, pendidikan dan hiburan. Dengan kemampuannya yang semakin canggih, handphone menjadi salah satu perangkat penting dalam kehidupan sehari-hari karena membantu manusia dalam memperoleh informasi dan berinteraksi dengan lebih cepat dan mudah (Syarif et al., 2024).

3. Dampak Penggunaan Handphone

Berikut dampak negatif penggunaan handphone :

a. Perubahan perilaku dan manajemen waktu

Penggunaan handphone yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan perilaku sehari-hari yang signifikan pada remaja. Perubahan ini mencakup kesulitan dalam mengatur prioritas aktivitas harian, terganggunya rutinitas dan menurunnya kemampuan untuk manajemen waktu secara efektif. Karena fokus perhatian lebih banyak tertuju pada smartphone, remaja sering kali mengabaikan aktivitas rutin seperti makan pada waktu yang teratur atau menyisihkan waktu untuk istirahat. Gangguan ini bukan hanya sekadar “lama main handphone”, melainkan mencerminkan perubahan pada keteraturan kegiatan sehari-hari yang memiliki efek sistemik pada pola hidup (Fitriana et al., 2020).

b. Penurunan kesadaran fisik

Penggunaan handphone terutama saat melakukan aktivitas lain (misalnya makan atau berinteraksi dengan orang lain) dapat mengalihkan fokus dan perhatian, sehingga mengurangi kesadaran terhadap sinyal internal tubuh, seperti rasa lapar, kenyang, atau kantuk. Kondisi ini dikenal sebagai *distracted attention*, di mana pengguna tidak sadar akan fungsi tubuhnya sendiri karena terlalu fokus pada layar. Akibatnya, proses makan menjadi kurang terkontrol dan kegiatan istirahat tidak diperhatikan dengan baik.

karena perhatian terpecah (Cal-Herrera et al., 2025).

c. Gaya hidup sedentari dan aktifitas fisik menurun

Penggunaan handphone yang berlebihan dapat menyebabkan remaja putri lebih banyak duduk dan kurang bergerak, sehingga membentuk gaya hidup sedentari. Kondisi ini mendorong remaja melakukan aktivitas pasif seperti menonton video atau bermain game online dalam waktu yang lama, yang tidak hanya berdampak pada penurunan aktivitas fisik tetapi juga dapat memengaruhi kebiasaan makan, seperti meningkatnya konsumsi camilan dan terganggunya selera makan serta metabolisme tubuh (Li et al., 2025).

d. Perubahan pola konsumsi

Pola konsumsi merujuk pada cara, frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang dalam periode tertentu. Penggunaan handphone yang lama dan gangguan fokus yang terjadi akibatnya dapat menyebabkan remaja cenderung memilih makanan yang tersedia secara instan atau mudah dimakan sambil bermain handphone seperti snack tinggi gula, gorengan, atau makanan cepat saji daripada makanan utama yang bergizi seimbang. Akibatnya, jadwal makan menjadi tidak teratur, frekuensi makan bisa terganggu, dan kualitas asupan gizi juga menurun (Cal-Herrera et al., 2025).

e. Durasi tidur dan kualitas tidur

Durasi tidur adalah lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur dalam satu periode, sedangkan kualitas tidur mencakup seberapa nyenyak, teratur, dan pulihnya tidur tersebut. Penggunaan handphone terutama di malam hari dapat memperlambat waktu tidur karena keaktifan mental dari penggunaan gadget dan paparan cahaya biru dari layar. Hal ini dapat mengurangi waktu tidur yang efektif dan mengganggu ritme sirkadian tubuh (jam biologis tubuh). Akibatnya, remaja mungkin tertidur lebih larut, tidur lebih sedikit, dan bangun dengan keadaan kurang segar atau kualitas tidur yang buruk (Sumardi, 2026).

4. Cara Pengukuran Durasi Penggunaan Handphone

Durasi penggunaan handphone dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat intensitas penggunaan smartphone oleh responden yang diukur melalui frekuensi, lama waktu, serta jenis aktivitas yang dilakukan menggunakan handphone dalam satu hari.

Menurut (Andika, 2022) Variabel ini diukur menggunakan kuesioner skala Guttman dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak, yang menggambarkan apakah responden melakukan aktivitas tertentu dalam penggunaan handphone. Instrumen penelitian terdiri dari beberapa indikator, yaitu:

- a. Lama penggunaan handphone dalam satu hari
- b. Frekuensi penggunaan handphone
- c. Penggunaan internet melalui handphone
- d. Penggunaan handphone dalam kegiatan pembelajaran
- e. Penggunaan handphone untuk komunikasi
- f. Penggunaan handphone untuk hiburan (game, musik, video)
- g. Penggunaan handphone sebelum tidur
- h. Intensitas penggunaan handphone dalam aktivitas sehari-hari

Setiap jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 0. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat durasi penggunaan handphone responden.

Kategori hasil pengukuran adalah sebagai berikut:

- a. Penggunaan tinggi: skor 7–15
- b. Penggunaan rendah: skor 1–6

D. Durasi Tidur

1. Definisi Durasi Tidur

Durasi tidur merupakan jumlah jam yang dihabiskan seseorang dalam keadaan tidur selama satu periode tertentu, umumnya diukur sebagai jam tidur per malam, dan merupakan indikator penting kesehatan biologis, mental, dan fisiologis. Durasi tidur yang adekuat berperan dalam pemulihan energi tubuh, konsolidasi memori, serta pengaturan hormon dan metabolisme tubuh, sedangkan durasi tidur yang tidak adekuat berkaitan

dengan gangguan fungsi kognitif, mood, dan risiko kesehatan lainnya (Inhulsen et al., 2023).

2. Manfaat durasi tidur yang optimal

Durasi tidur yang optimal merupakan jumlah jam tidur yang secara empiris berkaitan dengan hasil kesehatan yang lebih baik, termasuk kualitas hidup yang lebih tinggi pada anak dan remaja, serta dukungan terhadap fungsi fisik dan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan durasi tidur berkaitan positif dengan kesehatan secara menyeluruh dibandingkan durasi tidur yang tidak adekuat (Wong et al., 2021)

3. Dampak durasi tidur kurang optimal

Durasi tidur yang tidak optimal pada remaja, baik tidur yang terlalu singkat maupun terlalu panjang, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan perilaku sehari-hari. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan fungsi kognitif yang berdampak pada aktivitas belajar dan aktivitas harian remaja. Selain itu, durasi tidur yang tidak adekuat juga memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, sehingga remaja cenderung mengalami peningkatan nafsu makan dan memilih makanan tinggi energi namun rendah zat gizi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkontribusi terhadap gangguan metabolisme dan peningkatan risiko masalah gizi pada remaja (Wong et al., 2021).

4. Cara Pengukuran Durasi Tidur

Pengukuran durasi tidur malam pada penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuisioner rerata durasi tidur dalam waktu 1 minggu, yang berbunyi: “Selama satu minggu terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur di malam hari, yang diukur meliputi waktu mulai tidur, waktu bangun, serta lama terbangun pada malam hari. Durasi tidur dihitung dengan mengurangi total waktu di tempat tidur dengan waktu terbangun malam, kemudian dirata-ratakan selama 7 hari ?”.

Jawaban responden kemudian dikelompokkan kedalam tiga kategori, dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a. Rata-rata durasi tidur 7-9 jam dalam seminggu = baik.
- b. Rata-rata durasi tidur 6 jam dalam seminggu = cukup.
- c. Rata-rata durasi tidur <6 jam dalam seminggu = buruk.

Pengelompokan kategori durasi tidur pada penelitian ini didasarkan pada rekomendasi durasi tidur untuk dewasa muda menurut *National Sleep Foundation 2015* (Firdaningrum, 2020)

Contoh soal :

Hari	Mulai tidur	Bangun pagi	Total waktu di tempat tidur	Terbangun malam	Durasi tidur bersih
Senin	22.00	05.00	7 Jam	10 Menit	6 Jam 50 Menit
Selasa	22.30	05.30	7 Jam	0 Menit	7 Jam
Rabu	23.00	05.00	6 Jam	15 Menit	5 Jam 45 Menit
Kamis	22.00	05.00	7 Jam	5 Menit	6 Jam 55 Menit
Jumat	22.30	05.30	7 Jam	10 Menit	6 Jam 50 Menit
Sabtu	01.00	06.00	5 Jam	0	5 Jam
Rata-rata durasi tidur					6 jam 23 menit

Rumus: Rata-Rata (Mean)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$: Nilai rata-rata durasi tidur bersih.

$\sum x$: Jumlah seluruh durasi tidur bersih (dalam menit) selama periode pengamatan.

N : Jumlah hari pengamatan.

Penyelesaian : $\bar{x} = \frac{2300 \text{ menit}}{6 \text{ hari}}$

$$\bar{x} = 383 \text{ Menit}$$

Berdasarkan data durasi tidur bersih selama enam hari pengamatan (Senin–Sabtu), setiap durasi tidur terlebih dahulu dikonversi ke dalam

satuan menit untuk memudahkan proses penjumlahan. Konversi dilakukan dengan mengalikan jumlah jam dengan 60, kemudian ditambahkan sisa menit. Hasil konversi tersebut yaitu 410 menit (Senin), 420 menit (Selasa), 345 menit (Rabu), 415 menit (Kamis), 410 menit (Jumat), dan 300 menit (Sabtu). Seluruh durasi dalam satuan menit kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh total 2.300 menit.

Berdasarkan perhitungan rata-rata durasi tidur bersih selama enam hari pengamatan (Senin–Sabtu), diperoleh total durasi tidur bersih sebesar 2.300 menit. Setelah dibagi dengan jumlah hari pengamatan, didapatkan rata-rata durasi tidur bersih responden sebesar 383 menit atau setara dengan 6 jam 23 menit per malam. Dengan demikian, rata-rata durasi tidur responden termasuk dalam kategori **cukup**, sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

E. Hubungan Durasi Penggunaan Handphone dengan Pola Konsumsi

Durasi penggunaan handphone yang berlebihan berhubungan dengan perubahan pola konsumsi. Penggunaan yang lama dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur, yang kemudian memengaruhi regulasi hormon ghrelin dan leptin dalam mengatur rasa lapar dan kenyang. Kondisi ini berdampak pada perubahan pola makan seperti peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam, berkurangnya konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan melewatkan waktu makan utama .

Penggunaan handphone dalam waktu lama dapat mendorong perilaku sedentary. Remaja cenderung lebih banyak duduk dan fokus pada layar sehingga kurang memperhatikan waktu serta kebutuhan makan. Kebiasaan makan sambil menggunakan gadget (mindless eating) juga dapat terjadi, yang menyebabkan porsi makan menjadi tidak terkontrol. Akibatnya, pola makan menjadi tidak teratur dan berisiko tidak sehat (Li et al., 2025).

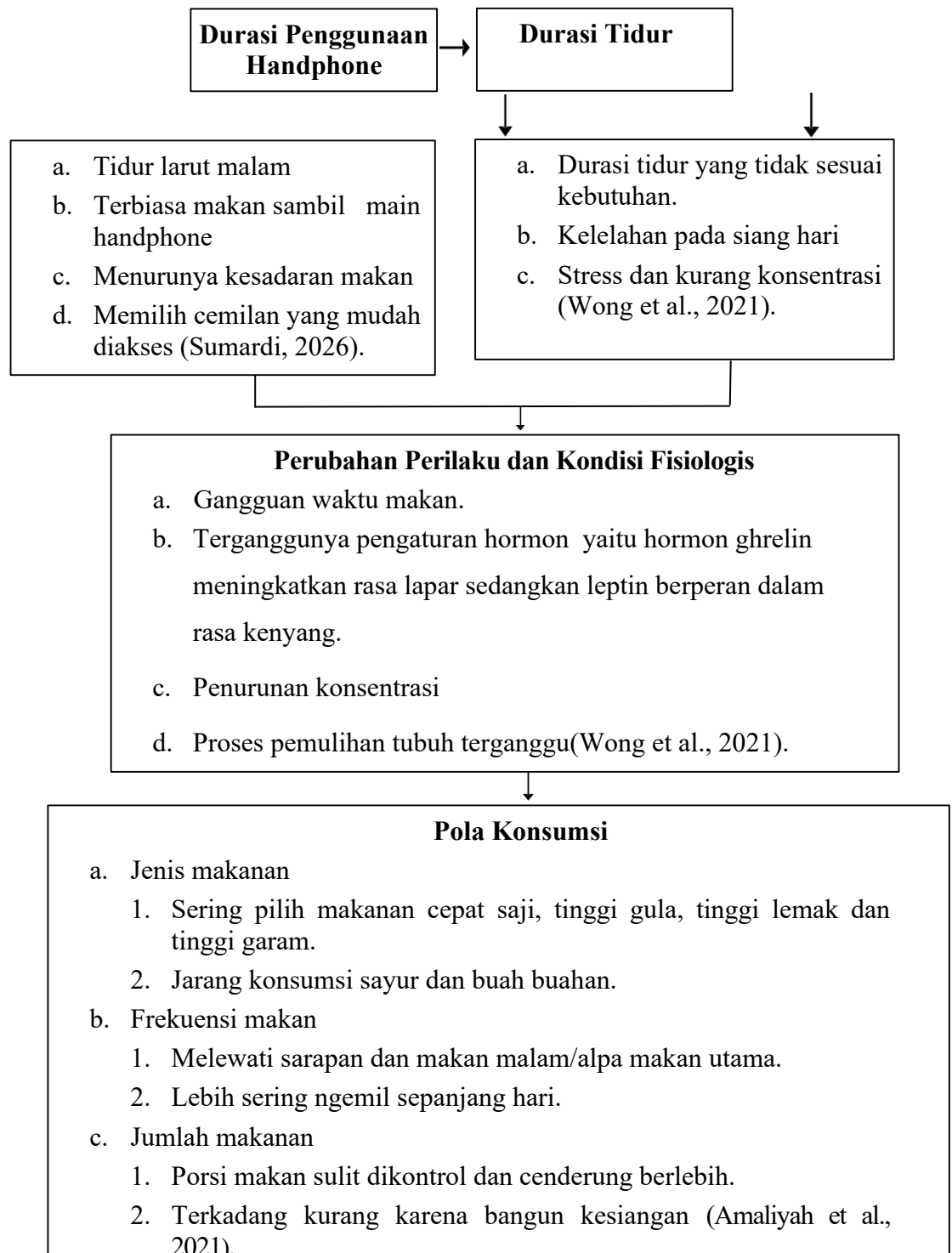
F. Hubungan Durasi Tidur dengan Pola Konsumsi

Durasi tidur memiliki hubungan yang erat dengan pola konsumsi remaja, karena waktu tidur yang tidak cukup dapat memengaruhi mekanisme biologis dan perilaku makan. Kurang tidur dapat memengaruhi keseimbangan hormon pengatur nafsu makan, yaitu peningkatan hormon ghrelin merangsang rasa

lapar dan penurunan hormon leptin memberi rasa kenyang. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih mudah merasa lapar, cenderung makan lebih sering, serta memilih makanan tinggi kalori seperti makanan manis, berlemak, dan makanan cepat saji.

Selain itu, durasi tidur yang pendek dapat mengganggu keteraturan jadwal makan. Remaja yang tidur larut malam cenderung bangun lebih siang sehingga melewatkan sarapan dan menggantinya dengan camilan atau makan dalam porsi besar pada waktu yang tidak teratur. Kelelahan akibat kurang tidur juga dapat memicu kebiasaan makan berlebihan (*emotional eating*) sebagai respons terhadap stres dan rasa lelah. Akibatnya, pola konsumsi menjadi tidak seimbang, tidak teratur, dan berisiko tidak sehat (Wong et al., 2021).

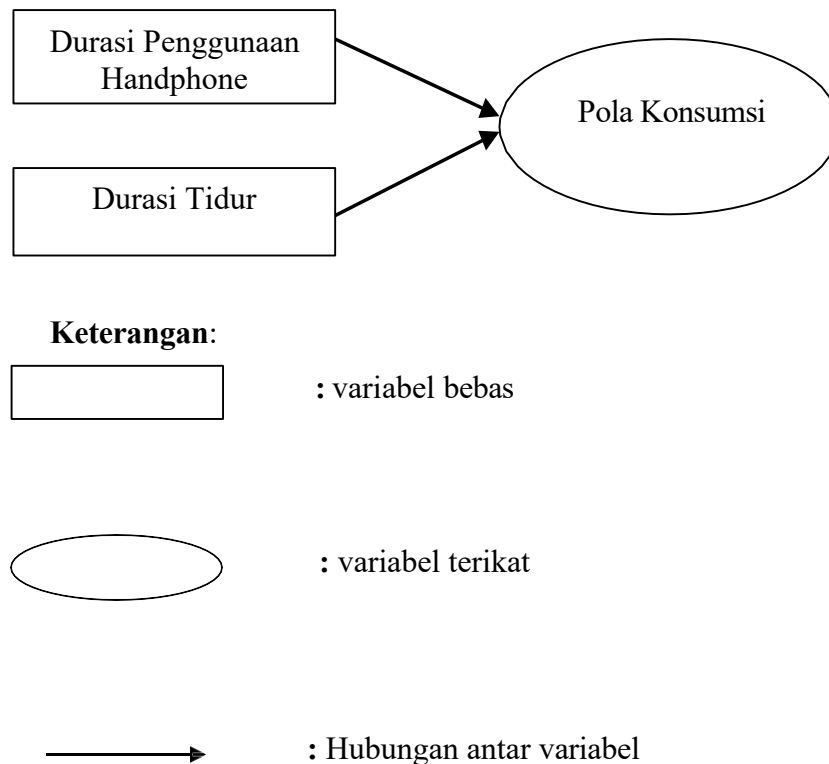
G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : (Sumardi, 2026), (Wong et al., 2021), (Amaliyah et al., 2021).

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

I. Hipotesis

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ha1: Adanya hubungan antara durasi penggunaan handphone dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 5 Kupang.

Ha2: Adanya hubungan antara durasi tidur dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 5 Kupang.

2. Hipotesis Nol (H0)

H01: Tidak adanya hubungan antara durasi penggunaan handphone dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 5 Kupang.

H02: Tidak adanya hubungan antara durasi tidur dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 5 Kupang.