

Body Image, Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023

(Body Image, Dietary Quality and It's Correlation to The Nutritional Status of Adolescent Girls at SMAN 10 Padang in 2023)

Siti Hamaliyah dan Risti Kurnia Dewi*

Program Studi S-1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kota Padang 25163, Sumatera Barat, Indonesia

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood that includes in the vulnerable group experiencing nutritional problems, especially under or over-nutritional status. Factors that can influence nutritional status in adolescents are body image and dietary quality. This study aimed to determine the relationship between body image and dietary quality on the nutritional status of adolescent girls at SMAN 10 Padang. This research used a cross-sectional design and a sampling technique using the proportional random sampling method. The sample for this research was teenage girls in classes X and XI at SMAN 10 Padang, aged 16-18 years, for a total of 118 people. Research data was collected by means of anthropometric measurements, interviews, and filling out questionnaires. Data were analyzed used the chi-square statistical test and the fisher's exact test to determine the correlation between body image and dietary quality with the nutritional status of adolescent girls. The research results showed that 76.3% of subjects had negative body image, 86.4% of subjects had poor diet quality, and 78.8% of subjects had normal nutritional status. There was a significant relationship between body image (p -value=0.037) on the nutritional status of adolescent girls, but there was not significant relationship between dietary quality (p -value=0.517) on the nutritional status of adolescent girls. Body image had a significant relationship to the nutritional status of adolescent girls. There was no relationship between diet quality on the nutritional status of adolescent girls.

Keywords: body image, diet quality, nutritional status

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang termasuk ke dalam kelompok rentan mengalami masalah gizi, terutama status gizi kurang maupun lebih. Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja adalah *body image* dan kualitas diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik pengambilan subjek dengan metode *proportional random sampling*. Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMAN 10 Padang yang berusia 16-18 tahun dengan jumlah 118 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan cara pengukuran antropometri, wawancara, dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dan *fisher's exact test*. Hasil penelitian menunjukkan 76,3% subjek memiliki *body image* negatif, 86,4% subjek memiliki kualitas diet tidak baik, dan 78,8% subjek memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* (p -value=0,037) dengan status gizi remaja putri dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet (p -value=0,517) dengan status gizi remaja putri. *Body image* memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja putri. Kualitas diet tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja putri.

Kata kunci: *body image*, kualitas diet, status gizi

***Korespondensi:**

ristikurniadewi@ph.unand.ac.id

Risti Kurnia Dewi

Program S-1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kota Padang 25163, Sumatera Barat, Indonesia

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, usia kelompok remaja berada dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI 2014). Pada masa ini, remaja mengalami beberapa perubahan, baik dari segi fisik, psikis, ataupun kehidupan sosialnya (Alidia 2018). Remaja dapat digolongkan ke dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Salsabilla *et al.* 2018).

Hasil Riskesdas (2013) menyebutkan bahwa pada kelompok remaja usia 16-18 tahun, jumlah prevalensi status gizi remaja di Indonesia adalah sebesar 1,9% sangat kurus, 7,5% kurus, 5,7% gemuk, dan 1,6% obesitas (Hariati 2021; Kemenkes RI 2013). Sedangkan, menurut hasil Riskesdas (2018) sebesar 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas (Kemenkes RI 2018). Jika dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 dan 2018 membuktikan adanya peningkatan yang signifikan pada status gizi gemuk dan obesitas, sedangkan pada status gizi kurus cenderung mengalami penurunan.

Data juga menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada remaja di Provinsi Sumatera Barat yang berusia 16-18 tahun sebanyak 1,84% sangat kurus, 7,6% kurus, dan 7,78% gemuk, dan 3,72% obesitas (Kemenkes RI 2018). Kota Padang termasuk 5 kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Barat yang memiliki prevalensi permasalahan status gizi remaja tertinggi yang mana sebanyak 2,87% sangat kurus dan 8,42% kurus, sedangkan prevalensi remaja yang mengalami kegemukan sebesar 9,92% dan obesitas 4,94% (Dinkes Provinsi Sumatera Barat 2019). Meskipun kabupaten/kota yang memiliki persentase prevalensi permasalahan status gizi yang tinggi tidak berbeda jauh secara signifikan, namun pemilihan Kota Padang sebagai lokasi penelitian ini diperkuat dengan Kota Padang yang merupakan ibukota Provinsi Sumatera Barat.

Secara umum, remaja akan mengalami perubahan fisik yang bersifat berkelanjutan, sehingga hal ini sering menjadi permasalahan pada remaja (Nurleli 2019). Hal ini mengakibatkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Perubahan fisik inilah yang menjadi

salah satu sumber utama permasalahan remaja yang mengakibatkan adanya persepsi terhadap citra tubuh (*body image*), terutama remaja putri (Bimantara *et al.* 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Hendarini (2018) bahwa 51,5% remaja putri kesulitan dalam menerima bentuk tubuhnya, seperti merasa kurangnya tinggi badan, bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan, dan sering membanding-bandingkan fisiknya dengan teman sebaya.

Body image adalah keyakinan atau persepsi individu mengenai kepuasan atau ketidakpuasan diri terhadap bentuk tubuhnya yang menimbulkan penilaian yang positif maupun negatif terhadap dirinya (Nurleli 2019). Persepsi ini dibagi menjadi 2 kategori, yaitu *body image* positif dan negatif. Apabila remaja putri memiliki *body image* negatif maka dapat mengakibatkan remaja putri melakukan berbagai cara, seperti menjalani diet yang ketat dan olahraga yang berlebihan guna mendapatkan tubuh ideal yang diinginkannya (Nurleli 2019). Jika aktivitas ini tidak dikontrol dengan baik maka akan berakibat pada permasalahan status gizi remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurleli 2019) yang menunjukkan bahwa sebanyak 57,1% remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung berstatus gizi tidak normal.

Sebagian dari masyarakat lebih mementingkan kuantitas dibandingkan dengan kualitas, termasuk dari segi makanan yang dikonsumsinya. Secara umum, ketika seseorang ingin menurunkan berat badan, ia akan mengurangi porsi makan dan mengonsumsi beberapa jenis makanan saja yang mana hal ini seharusnya tidak perlu dilakukan, namun cukup mengonsumsi makanan yang berkualitas dan bergizi seimbang. Apabila terjadi gangguan terhadap keseimbangan asupan makanan secara terus-menerus maka hal ini dapat berakibat pada permasalahan status gizi remaja karena pada masa ini masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan (Dewi & Dieny 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Dieny (2013) bahwasanya remaja yang mengonsumsi makanan yang berdensitas energi tinggi maka kualitas dietnya semakin tidak baik dan mempengaruhi status gizi remaja tersebut.

Data skrining pemeriksaan kesehatan berkala yang dilakukan pada siswa SMA dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2022), didapatkan hasil bahwa Kelurahan Andalas merupakan salah

satu kelurahan yang memiliki jumlah prevalensi permasalahan status gizi tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun dengan persentase 2,46% sangat kurus, 8,01% kurus, 13,25% gemuk, dan 7,32% obesitas (Dinkes Kota Padang 2022). Sekolah yang dipilih sebagai lokasi penelitian berdasarkan data skrining kesehatan yang telah dilakukan oleh Puskesmas Andalas (2022) didapatkan hasil bahwa SMAN 10 Padang merupakan sekolah yang memiliki prevalensi tertinggi mengalami masalah status gizi pada remaja, yaitu 8,77% kurus, 16,37% gemuk, dan 9,36% obesitas (Puskesmas Andalas 2023). Selain permasalahan status gizi pada remaja usia 16-18 tahun, pemilihan SMAN 10 Padang sebagai lokasi penelitian didasari oleh lokasi sekolah yang terletak di pusat kota.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri, namun terdapat pula penelitian-penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut, sehingga hal ini menimbulkan ketidakmeyakinkan (*inconclusive*) terhadap hubungan antar variabel. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas tentang hubungan *body image* dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2023.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 10 Padang yang terletak di pusat Kota Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Desember 2023 sejak tahap persiapan, pelaksanaan, hingga penyelesaian analisis data.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI yang bersekolah di SMAN 10 Padang tahun ajaran 2023/2024 yang berusia 16-18 tahun sebanyak 201 orang. Subjek dari penelitian ini adalah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu subjek merupakan remaja putri kelas X dan XI

di SMAN 10 Padang, remaja putri yang berusia 16-18 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian tanpa adanya paksaan. Besar subjek berdasarkan perhitungan yang menggunakan rumus *Lemeshow*, diperoleh jumlah subjek penelitian sebanyak 107 orang. Jumlah subjek ini ditambahkan 10% agar tidak terjadi *drop out*, sehingga total subjek secara keseluruhan sebesar 118 orang. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah teknik *proportional random sampling*.

Jenis dan cara pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari pengisian kuesioner FRS dan formulir SQ-FFQ, wawancara secara langsung, dan pengukuran antropometri, sedangkan data sekunder berupa data status gizi remaja SMA/SMK/MA yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang, dokumen penjarangan kesehatan siswa SMA yang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas, dan data demografi beserta jumlah populasi remaja putri kelas X dan XI di SMAN 10 Padang yang diperoleh dari pihak sekolah. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik subjek, kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) untuk menganalisis *body image*, formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan Indeks Gizi Seimbang 3-60 (IGS3-60) untuk mengukur kualitas diet, dan pengukuran antropometri untuk menilai status gizi remaja.

Pengolahan dan analisis data

Tahapan yang dilakukan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah *editing* (penyuntingan data), *coding* (pemberian kode pada data), *entry* (pemasukan data), *cleaning* (pengecekan ulang data), dan *tabulating* (penyusunan data). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden, kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS), formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), Indeks Gizi Seimbang 3-60 (IGS3-60), dan pengukuran antropometri. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat

digunakan untuk menggambarkan hubungan antar variabel, yaitu hubungan *body image* dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2023. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square* dan *fisher's exact test* dari *software* SPSS Statistics 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berusia 16 tahun (67,8%) dan frekuensi uang saku terbanyak pada subjek sebesar \geq Rp17.000,00/hari (78,8%). Hasil penelitian yang terlampir pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki status gizi normal (78,8%), sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki *body image* negatif (76,3%), dan sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki kualitas diet yang tidak baik (86,4%). Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang (p -value=0,037) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang (p -value=0,517).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 10 Padang diketahui bahwa sebanyak 78,8% subjek memiliki status gizi yang normal, sedangkan 21,2% subjek lainnya memiliki status gizi kurang dan status gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki status gizi yang normal. Penelitian Widnatusifah *et al.* (2020)

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik subjek

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia remaja (tahun)		
- 16	80	67,8
- 17	38	32,2
Uang saku (Rp/hari)		
- Di bawah rata-rata (<17.000,00)	25	21,2
- Di atas rata-rata (\geq 17.000,00)	93	78,8

menunjukkan bahwa terdapat 84,7% subjek yang memiliki status gizi normal. Status gizi dapat menggambarkan keseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi pada makanan tersebut. Status gizi yang baik diperoleh dari kecukupan zat gizi harian sehingga membantu pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan menjaga kesehatan tubuh secara optimal (Widnatusifah *et al.* 2020). Hal ini diperoleh berdasarkan prinsip asupan makanan yang seimbang, beragam, alami, dan sehat (Nurholilah *et al.* 2019).

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel penelitian

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi		
- Kurang dan lebih (2 SD dan $>+1$ SD)	25	21,2
- Normal (-2 SD s.d. $+1$ SD)	93	78,8
<i>Body Image</i>		
- Negatif	90	76,3
- Positif	28	23,7
Kualitas Diet		
- Tidak baik (<45)	102	86,4
- Baik (\geq 45)	16	13,6

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,3% subjek memiliki *body image* negatif, sedangkan 23,7% subjek lainnya memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki *body image* yang negatif. Sejalan dengan penelitian Insani (2022) menunjukkan bahwa 59,2% subjek memiliki *body image* negatif atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Penilaian *body image* diperoleh dari penilaian pada kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) yang terdiri dari 9 gambar (siluet) bentuk tubuh manusia yang digambarkan sangat kurus hingga obesitas dan dilengkapi dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Penilaian *body image* negatif apabila penilaian tubuh aktual berbeda dengan persepsi tubuh ideal yang diinginkan, sedangkan *body image* positif apabila penilaian tubuh aktual sama dengan

persepsi tubuh ideal yang diinginkan. Remaja putri lebih cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, baik yang merasa gemuk maupun kurus. Hal ini dikarenakan persepsi terhadap tubuh dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang dan bagaimana seseorang dapat menerima bentuk tubuh apa adanya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86,4% subjek memiliki kualitas diet tidak baik, sedangkan 13,6% subjek lainnya memiliki kualitas diet yang baik. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas subjek memiliki kualitas diet yang tidak baik. Sejalan dengan penelitian Nurramadhani *et al.* (2019) menunjukkan bahwa terdapat 94% subjek yang memiliki kualitas diet tidak baik.

Penilaian kualitas diet didasari dari perhitungan 6 komponen pangan, yaitu karbohidrat, sayuran, buah-buahan, protein hewani, protein nabati, dan susu dengan ukuran porsi yang disesuaikan dengan satuan penukar pada DBMP. Analisis data kualitas diet pada penelitian ini menggunakan IGS3-60 dengan skor tertinggi dari penjumlahan keseluruhan komponen pangan adalah 60. Penilaian kualitas diet tidak baik apabila diperoleh skor IGS3-60 <45, sedangkan kualitas diet dapat dikatakan baik jika skor IGS3-60 ≥45. Kualitas diet yang baik berkaitan dengan tercukupinya kebutuhan asupan makanan sumber energi dan gizi makro, sedangkan kualitas diet yang tidak baik berkaitan dengan tingginya pengonsumsi makanan sumber energi dan lemak dengan melewatkan pengonsumsi makanan sumber serat dan zat gizi mikro (Retnaningrum & Dieny 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri (*p-value*=0,037). Faktor yang dapat memengaruhi remaja untuk memiliki perhatian lebih terhadap bentuk tubuhnya dapat dipengaruhi oleh peran keluarga. Dukungan keluarga yang dapat diberikan kepada remaja berupa penerimaan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya selama masa pubertas, seperti memberikan informasi mengenai perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang wajar terjadi selama proses tumbuh kembang remaja, dukungan emosional, selalu memberikan penilaian positif agar dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, dan menyediakan suasana yang aman dan nyaman di lingkungan keluarga (Perangin-Angin & Chandra 2022)

Faktor lain yang dapat memengaruhi *body image* adalah teman sebaya. Sejalan dengan penelitian Zuvita *et al.* (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan persepsi dan penerimaan remaja terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Zuvita *et al.* (2022), teman sebaya yang memiliki *body image* positif dapat memengaruhi remaja yang memiliki *body image* negatif. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat mempengaruhi remaja untuk berpikir positif terhadap kepuasannya dalam menerima bentuk tubuh. Hal ini dapat dilakukan dengan kegiatan belajar kelompok, mengadakan kegiatan bersama, serta melakukan *sharing* informasi mengenai perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh selama masa pubertas.

Media massa juga dapat memengaruhi keinginan remaja untuk memiliki gambaran tubuh ideal. Media massa yang sering menampilkan model wanita yang kurus dan

Tabel 3. Hubungan variabel independen dengan variabel dependen penelitian

Variabel independen	Status gizi						<i>p-value</i>
	Kurang dan lebih		Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
<i>Body image</i>							
- Negatif	23	25,6	67	74,4	90	100	0,037
- Positif	2	7,1	26	92,9	28	100	
- Total	25	21,2	93	78,8	118	100	
Kualitas diet							
- Tidak baik (<45)	23	22,5	79	77,5	102	100	0,517
- Baik (≥45)	2	12,5	14	87,5	16	100	
- Total	25	21,2	93	78,8	118	100	

putih dianggap remaja sebagai tubuh yang ideal sehingga sebagian remaja berkeinginan untuk membentuk tubuhnya seperti model yang sering ditampilkan tersebut. Penelitian Sari (2022) menunjukkan bahwa media massa dapat menyebabkan remaja cenderung mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain secara berkala dan berkelanjutan. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga memengaruhi status gizi pada remaja yang lebih menginginkan tubuh yang kurus (Candra & Novianty 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang ($p\text{-value}=0,517$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vidyarini dan Ayunin (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi pada remaja. Remaja putri yang memiliki persepsi bahwa bentuk tubuh yang kurus menggambarkan bentuk tubuh ideal cenderung melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya. Pembatasan asupan makanan dapat menyebabkan berbagai macam kejadian permasalahan gizi, termasuk masalah status gizi pada remaja. Penerapan kualitas diet yang tidak baik yang ditandai adanya peningkatan asupan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang rendah berdampak pada penumpukan dan penyimpanan lemak yang berlebih dalam tubuh sehingga mengakibatkan kejadian obesitas (Retnaningrum & Dieny 2015).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara *body image* terhadap status gizi remaja putri dan tidak terdapat hubungan antara kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, dosen pembimbing, dosen penguji atas tanggapan dan sarannya, serta seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Selanjutnya, ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah, guru, tata usaha, dan seluruh remaja putri kelas X dan XI SMAN 10 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia F. 2018. Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 14(2):79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Bimantara MD, Adriani M, Suminar DR. 2019. Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 3(2):85-88. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Candra IA, Novianty A. 2022. Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Sains Psikologi*. 11(1):34–49. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p34-49>
- Dewi UP, Dieny FF. 2013. Hubungan antara densitas energi dan kualitas diet dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja. *Journal of Nutrition College*. 2(4):447–457. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3726>
- [Dinkes] Dinas Kesehatan Kota Padang. 2022. Rekapitulasi Hasil Penjaringan Pemeriksaan Kesehatan Peserta Didik di Kota Padang. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. 2019. Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan 2019.
- Hariati NW. 2021. Determinan masalah gizi remaja di pondok Pesantren Tebuireng (studi kualitatif). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*: 3(2):86-98. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i2.152>
- Hendarini AT. 2018. Pengaruh body image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*. 2(2):138–145.
- Insani WN. 2022. Hubungan body image dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. 11(2):1567–1572. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>

- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak (pp. 1–88). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nurholilah A, Prastia TN, Rachmania W. 2019. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMK IT An Naba Kota Bogor tahun 2019. *Promotor*. 2(6):450. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3135>
- Nurleli. 2019. Hubungan Body image dengan status gizi remaja di Kota Makasar. *Infokes: Info Kesehatan*. 9(2):128–133. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.130>
- Nurramadhani SR, Dieny FF, Murbawani EA, Tsani AFA, Fitrianti DY, Widyastuti N. 2019. Status besi dan kualitas diet berdasarkan status obesitas pada wanita usia subur di Semarang. *Amerta Nutrition*. 3(4):247–256. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.247-256>
- Perangin-Angin ED, Chandra A. 2022. Hubungan antara dukungan keluarga dengan body image pada wanita dewasa madya di Kelurahan Tangsi Kecamatan Binjai Kota. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*. 4(1):71–81. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1121>
- Puskesmas Andalas. 2023. Hasil Skrining Pemeriksaan Kesehatan Siswa Kelas X SMA di Kelurahan Andalas Tahun 2022.
- Retnaningrum G, Dieny FF. 2015. Kualitas diet dan aktivitas fisik pada remaja obesitas dan non obesitas. *Journal of Nutrition College*. 4(2):469–479. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i4.10150>
- Salsabilla H, Syah MNH, Asna AF. 2018. Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di STIKes Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita*. 10(02):66. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/view/2541>
- Sari NA, ZSPR. 2022. Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*. 1(2):8–71. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>
- Vidyarini A, Ayunin EN. 2022. Keragaman dan kualitas konsumsi pangan pada remaja usia 15-17 tahun. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*. 7(1):31–39. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.7951>
- Widnatusifah E, Battung S, Bahar B, Jafar N, Amalia M. 2020. Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 9(1):17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Zuvita F, Arneliwati A, Nauli FA. 2022. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal Ners Indonesia*. 12(2):177–185. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.177-185>