

Hubungan persepsi diri dengan status gizi remaja putri

Ririn Wahyu Hidayati*, Elika Puspitasari

Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: ririnwahyu@unisayogya.ac.id

Abstrak

Status gizi remaja masih menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Masalah gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular. Bila masalah pada remaja ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya dan dapat lahir dengan resiko stunting atau kurang gizi. Berdasarkan data Riskesdas, 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek sebanyak 25,7%, kurus 8,7% dan 16,0% obesitas. Penelitian di SMP Kuta-Bali 36,75% remaja memiliki status gizi kurus sedangkan di Ponpes Al Islam Yogyakarta 25% status gizi sangat kurang. Hasil pengamatan langsung di SMP N 1 Jetis Bantul, tampak 6 dari 10 anak memiliki status gizi kurus. Masalah status gizi ini juga berkaitan dengan persepsi diri terhadap bentuk tubuh dan berat badan. Berdasarkan kondisi tersebut penelitian tertarik untuk menganalisa status gizi dan persepsi diri remaja putri. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Rencana penelitian dilaksanakan di SMP Jetis 1 Bantul. Variabel penelitian ini ststus gizi dan persepsi diri remaja. Populasinya adalah seluruh remaja putri kelas VIII. Teknik pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling* dengan memberikan kesempatan dan jumlah yang seimbang dari masing-masing kelas. Kriteria sampel adalah remaja putri yang sudah menstruasi dan dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Analisis data univariat dalam bentuk persentase dan perbandingan status gizi dengan persepsi diri remaja tentang status gizinya.

Kata Kunci: persepsi diri; remaja; status gizi

Relationship between Self-Perception and Nutritional Status of Adolescent Girls

Abstract

The nutritional status of adolescents is still a concern in Indonesia today. Problems of undernutrition or overnutrition will increase vulnerability to non-communicable diseases. If this problem in teenagers continues into adulthood and marriage, there is a risk of affecting the health of the fetus they are carrying and they could be born with a risk of stunting or malnutrition. Based on Riskesdas data, 2018 shows that 25.7% of adolescents aged 13-15 years have short and very short nutritional status, 8.7% are thin and 16.0% are obese. In research at Kuta-Bali Middle School, 36.75% of teenagers had underweight nutritional status, while at Al Islam Islamic Boarding School, Yogyakarta, 25% had very poor nutritional status. The results of direct observations at SMP N 1 Jetis Bantul showed that 6 out of 10 children had a thin nutritional status. This issue of nutritional status is also related to self-perception of body shape and weight. Based on these conditions, research is interested in analyzing the nutritional status and self-perception of young women. This type of research is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The research plan was carried out at SMP Jetis 1 Bantul. The research variables are nutritional status and self-perception of adolescents. The population is all teenage girls in class VIII. The sampling technique is stratified random sampling by providing equal opportunities and numbers from each class. The sample criteria were young women who had menstruated and were able to take part in the entire series of research activities. Analyze univariate data in the form of percentages and compare nutritional status with adolescents' self-perception of their nutritional status

Keywords: *body image; nutritional status; teenager*

1. Pendahuluan

Salah satu agenda pembangunan nasional adalah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang sehat, cerdas, produktif dan mandiri. Bentuk peningkatan kualitas SDM dapat dilakukan dengan perbaikan status gizi melalui pemantauan konsumsi, mengetahui persepsi diri dan penilaian status gizi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui besarnya masalah yang perlu ditanggulangi. World Health

Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Masalah gizi yang perlu diperhatikan adalah dari siklus daur kehidupan remaja. Periode remaja merupakan *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Terkait dengan status gizi, Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas, 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018). Masalah gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah pada remaja ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya dan dapat lahir dengan resiko stunting atau kurang gizi (KemenkesRI, 2020).

Status gizi remaja ini juga menjadi masalah di beberapa SMP Kuta-Bali, yaitu terdapat 11,89% gemuk, 3,24% obesitas, dan 36,75% kurus (Juniartha & Yanti, 2020). Kondisi ini juga berlaku di Yogyakarta khususnya di Ponpes Al Islam, didapatkan status gizi normal sebanyak 77,5%, status gizi kurus, gemuk dan obesitas masing-masing 7,5% serta 25% status gizi sangat kurang (Sofiyani, 2017). Masalah status gizi remaja ini juga erat kaitannya dengan persepsi diri tentang *body image*. *Body image* merupakan persepsi seseorang terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya. *Body image* dapat bersifat positif jika merasa sesuai dengan kondisi tubuhnya. Namun dapat juga bersifat negative jika seseorang merasa tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya. Kondisi tersebut dapat menjadikan remaja cemas, sulit menerima dirinya sendiri, melakukan diet ketat dan peka terhadap saran dan kritik untuk memperoleh bentuk tubuh yang diinginkannya (Verawati, 2015). Menurut hasil penelitian Marlina, 2020 di Pekanbaru menunjukkan remaja yang gemuk dan obesitas, 18,8% memiliki persepsi diri negative (Marlina & Ernalina, 2020). Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian di yang *menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,1%), body image positif (64,6%)* (Merita, Hamzah, & Djayusmantoko, 2020). *Pandangan remaja menganggap bahwa seseorang dengan fisik yang menarik memiliki kualitas diri yang lebih baik. Bagi perempuan dikatakan lebih menarik bila memiliki kulit yang cerah dan tubuh yang ramping. Sedangkan untuk laki-laki akan dipandang atraktif bila memiliki bentuk tubuh yang berotot dan gagah* (Grogan, 2008).

Dobel burden status gizi remaja tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, aktifitas fisik, kebiasaan makan dan faktor eksternal seperti Pendidikan dan pendapatan (Kurniasih & Soekirman, 2010). Guna mencegah masalah status gizi dan memperbaiki persepsi diri tentang *body image* tersebut pemerintah memberikan aturan makan bergizi sesuai dengan isi piringku dan menjalankan pesan gizi seimbang. Selain itu beberapa metode juga dikembangkan di sekolah untuk menyelesaikan masalah status gizi remaja seperti Komunikasi perubahan sosial dan perilaku (*Social behavioural Change Communication/SBCC*). Melihat masih banyaknya masalah status gizi remaja yang masih bersifat *double burden* tersebut dan berdasar pentingnya pencegahan resiko serta memutus rantai masalah Kesehatan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang analisa status gizi dan persepsi diri remaja putri

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri usia 12-13 tahun di SMP N 1 Jetis Bantul dengan jumlah responden sebanyak 32 remaja putri. Subjek ditentukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi remaja putri berumur 12-13 tahun, berstatus aktif sebagai siswi SMP N 1 Jetis Bantul, dan sudah ditentukan oleh sekolah. Subjek yang tidak diikutsertakan yaitu responden dalam keadaan sakit atau baru pulih dari sakit, memiliki riwayat penyakit infeksi (TBC, hepatitis, Pneumonia), dengan kondisi cacat fisik yang mengakibatkan tidak dapat berdiri untuk ditimbang atau diukur tinggi badannya, sedang menjalani diet (seperti dietrendah karbo, diet rendah lemak), gangguan perilaku makan, dan atlet remaja putri.

Data yang diambil dalam penelitian ini meliputi karakteristik (meliputi nama responden, usia,

pekerjaan ibu dan ayah), *body image*, dan status gizi. Data *body image* diperoleh menggunakan kuesioner *Stunkard's Figure Rating Scale*. Hasil analisis *body image* menggunakan kuesioner *Stunkard's Figure Rating Scale* dengan 9 gambar bentuk tubuh, 2 jenis pertanyaan terkait bentuk tubuh aktual dan ideal, penilaian akan dikategorikan menjadi 2 yaitu puas (skor ketidaksesuaian=0) dan tidak puas (skor ketidaksesuaian positif/negatif) dengan cara menghitung bentuk tubuh aktual dikurangi bentuk tubuh ideal. Data status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan responden yang dihitung dan dianalisis menggunakan WHO Anthro Plus dengan indikator IMT/U yang disajikan dalam bentuk *z-score* hasil analisis akan dikategorikan menjadi gizi baik (-2SD sd +1SD), gizi kurang (-3SD sd <-2SD), dan gizi lebih (>2SD). Ketiga data diambil dengan pengisian langsung oleh responden melalui kuesioner *gform* atau lembar kuisisioner (bagi yang tidak memiliki gawai). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan rata-rata, standar deviasi dan frekuensi. Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Analisis bivariat menggunakan uji *Mann Whitney* untuk melakukan uji beda pada variabel *body image* dengan status gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengambilan data pada 32 responden remaja putri dan setelah dilakukan analisis univariat, diperoleh hasil seperti yang tersaji berikut ini.

Tabel 1. Nilai Rerata Berdasarkan Usia, Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi

Variabel	Min	Maks	Rerata±SD
Usia (tahun)	12	13	12,28±0,45
Status gizi (z-Score)	-1,65	2,83	0,29±1,29

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Remaja

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12 Tahun	23	71,8
13 Tahun	9	28,1
Status gizi (z-Score)		
Gizi baik (-2SD sd +1SD)	27	84,3
Gizi lebih (>2SD)	5	15,6
Pekerjaan Ibu		
Tidak bekerja/IRT	15	46,8
PNS	1	3,13
Wirausaha	6	18,7
Pekerja Lepas	10	31,2
Pekerjaan ayah		
Tidak bekerja/IRT	1	3,1
PNS	3	9,3
Wirausaha	6	28,1
Pekerja lepas	19	59,3
Body Image		
Puas	3	9,3
Tidak puas	29	90,6

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 dan 2 menunjukkan karakteristik remaja. Rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 12,28±0,45 (Tabel 1). Berdasarkan data Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun (71,88%). Usia remaja adalah tahapan penting dalam kehidupan seseorang. Pada tahapan ini adalah saat penting dalam memperhatikan status gizi. Usia remaja membutuhkan asupan makanan kaya protein, karbohidrat, lemak sehat serta vitamin dan mineral. Memastikan mereka mendapatkan makanan yang seimbang, dapat membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal (Nomate, et al 2017). Usia remaja mulai menunjukkan tanda-tanda mencoba atau mengembangkan

kemandirian dan menentukan norma atau batasan. Saat ini lebih mudah untuk mengidentifikasi variasi yang ada pada remaja, seperti pola aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, dan asupan makan. Menurut Wardaya dalam Rahmalia S. (2015) sampai usia 9 tahun, pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan hampir sama cepatnya. Kemudian antarsusia 10-24 tahun pertumbuhan anak perempuan lebih cepat karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara pertumbuhan pria baru menyusul 2 tahun kemudian. Usia 12 tahun 9 bulan dan 12 tahun 1 bulan perempuan mencapai puncak penambahan berat badan dan tinggi badan, sedangkan laki-laki mencapai 14 tahun 3 bulan dan 14 tahun 1 bulan.

Menurut penelitian ini, mayoritas pekerjaan ibu dan ayah adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja (48,88%) dan pekerja lepas (59,38%). Pekerjaan ibu dan ayah berhubungan dengan pendapatan keluarga, sehingga dapat disimpulkan jenis pekerjaan orang tua dapat menentukan dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga (Dungga et al., 2022). Pendapatan yang tinggi akan cenderung terpenuhi dengan baik kebutuhan gizi anaknya. Begitu juga sebaliknya pendapatan yang rendah akan menyebabkan pemenuhan gizi anak terganggu (Kurniasari & Nurhayati 2017). Pendapatan juga mempengaruhi orang tua dalam memberikan uang saku untuk anaknya. Besarnya uang saku yang diberikan menentukan daya beli anak selama berada di luar rumah. Jumlah uang saku yang lebih besar, mendorong remaja sering membeli jajanan yang disukai tanpa memperhatikan kandungannya. Remaja memiliki kebebasan dalam memilih makanan dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan makanan tersebut bergizi atau tidak (Desi et al., 2018). Pemilihan makan yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi (Rosyidah & Andrias, 2013).

Berdasarkan Tabel 2 dilihat bahwa mayoritas responden merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (90,63%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Nur Ovita et al (2019) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja seringkali membuat percaya bahwa tubuh mereka terlalu gemuk. Persepsi ini dapat memicu upaya untuk menurunkan berat badan, namun banyak remaja yang menggunakan cara yang tidak sehat untuk mencapai hasil yang diinginkan yang akhirnya akan berdampak pada status gizi. Berdasarkan Tabel 1 juga dapat dilihat bahwa rata-rata responden memiliki status gizi baik sebanyak $0,29 \pm 1,29$. Data penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 84,38% memiliki status gizi baik. Remaja dikategorikan gizi baik apabila nilai z-score status gizinya -2 SD hingga $+1$ SD, sedangkan dikategorikan gizi lebih apabila nilai z-score status gizinya $>+2$ SD. Berdasarkan hasil dari Rahmalis, S. (2015) menunjukkan mayoritas responden (82,3%) yang digunakan memiliki status gizi normal. Penelitiannya juga menyampaikan status gizi seseorang ditentukan oleh konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk menggunakan zat gizi tersebut. Status gizi baik menunjukkan kualitas dan jumlah makanan memenuhi kebutuhan tubuh (Pujiati et al., 2015).

3.2. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Body Image

Berdasarkan hasil pengambilan data pada 32 responden remaja putri dan setelah dilakukan analisis uji beda, diperoleh hasil seperti yang tersaji pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan *Body Image*

Variabel	N	Sum Ranks	Z	P-value
Puas	3	50	0,032	0,9742
Tidak Puas	29	478		

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil signifikansi p-value 0,9742 ($p > 0,05$) maka H_0 diterima. Artinya tidak terdapat perbedaan antara status gizi dengan persepsi puas dan tidak puas responden terhadap *body imagenya*. Remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung lebih banyak memiliki status gizi baik dibandingkan dengan status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyati, Ahmil, dan Mandola (2019) dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi, hal ini dikarenakan *body image* adalah faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik dan penyakit infeksi serta beberapa risiko penyakit degeneratif adalah beberapa faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi

status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, status gizi seseorang juga bergantung pada zat gizi yang dikonsumsi saat beraktivitas. Intensitas aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi seseorang, sehingga semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang semakin mempengaruhi status gizi seseorang yang gemuk atau obesitas (Mokoagow & Munthe, 2020). Hasil analisis tidak terdapat perbedaan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh kuesioner yang menggunakan 9 gambar sehingga tidak dapat menunjukkan hasil akurat secara kuantitatif (Rania et al., 2023). Kelemahan pada kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner bersifat subjektif.

Body image dapat didefinisikan sebagai gambaran tentang seseorang melihat tubuh ideal mereka, baik dalam hal berat badan maupun bentuk tubuh, yang didasarkan pada persepsi orang lain dan bagaimana mereka harus menyesuaikan (Denich & Irdil, 2015). Menurut Irdil, Denich, and Ilyas (2017) penampilan fisik sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan pada bagaimana seseorang melihat fisiknya, yang dapat berupa bentuk tubuh dan berat badannya, serta seseorang menilai tubuhnya dan bentuk yang diinginkan. Penelitian Pertiwi and Ansyah (2021) menyampaikan gambaran tubuh yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan gambaran tubuh yang buruk dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang. Remaja sering mengalami kekusaran hati yang paling dalam karena mereka sangat memperhatikan diri mereka sendiri, terutama ketika ada penyimpangan. Masa pertumbuhan yang buruk juga dapat menghambat kepribadian mereka, seperti menjadi rendah diri dan tidak percaya diri (Ramanda et al., 2019).

Body image merupakan perasaan puas dan tidak puas terhadap bentuk tubuh, perasaan puas terhadap bentuk tubuh artinya seseorang memiliki pikiran positif mengenai bentuk tubuhnya begitu juga sebaliknya perasaan tidak puas artinya seseorang memiliki pikiran negatif terhadap tubuhnya. Dampak dari pikiran positif dan negatif tidak selalu berdampak baik, tetapi tergantung dari kondisi seseorang. Persepsi negatif terhadap tubuh terkadang dapat memberikan dampak yang baik bagi remaja yang memiliki status gizi lebih dan obesitas (Wati & Sumarmi, 2017). Hal inilah yang akan mendorong remaja untuk melakukan diet ketat untuk menjadi proporsional. Begitu juga sebaliknya persepsi negatif akan berdampak buruk bagi remaja yang memiliki status gizi normal dan kurus. Persepsi tubuh seseorang berdampak pada pola makan remaja, yang mana pola makan sehari-hari memengaruhi pemenuhan gizi remaja setiap hari, yang akan berdampak pada status gizi remaja (Margiyanti, 2021). *Body image* negatif cenderung mendorong seseorang akan melakukan perilaku makan yang menyimpang, karena perasaan tidak puas terhadap tubuhnya membuat seseorang akan berusaha mencapai bentuk tubuh yang menurut mereka ideal (Eprilia, 2022). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Farid & Kamrani, (2016) bahwa 23,7% remaja mengalami gangguan makan, dan menunjukkan hubungan yang signifikan antara *body image* dengan gangguan makan.

4. Kesimpulan

Sebanyak 90,6% remaja memiliki *body image* tidak puas. Tidak terdapat perbedaan antara status gizi dengan *body image* puas dan tidak puas dengan status gizi pada remaja putri SMP N 1 Jetis Bantul. Saran yang diberikan kepada remaja putri diharapkan mulai peduli dan juga meningkatkan sikap percaya diri terhadap tubuhnya. Guna tetap menjaga status gizi yang baik siswi tetap perlu mendapatkan informasi tentang gizi melalui pembelajaran atau penyuluhan terkait gizi di sekolah. Selain itu, siswa juga perlu memilih asupan makan yang sesuai dengan kebutuhan dan sehat. Saran bagi pihak sekolah yaitu dapat menambahkan materi terkait gizi ketika pembelajaran atau dapat juga menambah program penyuluhan terkait gizi yang dilakukan beberapa bulan sekali.

5. Ucapan Terimakasih

Atas terlaksananya penelitian ini tentunya tidak lepas dari peran tim, mitra dan ijin dari instansi. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada tim penelitian, Kepala Sekolah SMP N 1 Jetis Bantul beserta jajarannya yang telah membantu proses pelaksanaan kegiatan penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikannya dengan hal yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Juniartha, I. N., & Yanti, N. E. (2020). Gambaran Status Gizi Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kuta Bali. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, Volume 8, Nomor 2, Agustus 2020.
- KemendesRI. (2020, Januari 24). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Retrieved November 2, 2022 from <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>.
- KemendesRI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Propinsi dan Kabupaten/Kota*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kurniasih, & Soekirman. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *6*(2).
- Merita, Hamzah, N., & Djayusmantoko. (2020). hubungan persepsi citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kota Jambi Tahun 2019. *Journal of Nutrition Collage*, 81-86.
- Riskesdas. (2018, Desember). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Retrieved November 2, 2022 from https://dinkes.acehprov.go.id/uploads/riskesda_2018_nasional.pdf
- Sofiyani, F. A. (2017). *Gambaran Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Masa Tubuh dan Lingkar Lengan Atas di Pondok Pesantren Al Islam Kota Yogyakarta*. Skripsi.
- Verawati, R. (2015). *Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta (Tesis)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 188. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.683>
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In Skripsi. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Desi, Suaebah, & Dwi Astuti, W. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan Di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), 103. <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>
- Dungga, E. F., Ibrahim, S. A., & Suleman, I. (2022). the Relationship of Parents' Education and Employment With the Nutritional Status of the Child. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 991–998. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.16589>
- Dwi Kusumaningrum, A. (2017). *Hubungan Persepsi Tubuh (Body Image) Dengan Status Obesitas Pada Remaja Putri Di SMA, SMK Dan MA Kabupaten Bantul*. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Eprilia, D. M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475.
- Farid, M., & Kamrani, M. A. (2016). The Relationship between Body Image Coping Strategy and Eating Disorders among Iranian Adolescent Girls. *Bali Medical Journal*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.15562/bmj.v5i1.151>
- Fatimatussahro, U. (2016). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta. Naskah Publikasi, 1–16.
- Goreti Pantaleon, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hamdani, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun. 1–92. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Imam, U. S. (2010). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Santri Remaja Terhadap Gizi Di Pondok Pesantren Al Hasan Ciamis Jawa Barat Tahun 2010. In Skripsi.*
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1*, 1, 49–57.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. Jurnal Surya Medika, Vol 8 No.1*, 18–23.