
Gambaran Persepsi *Body Image* dan Status Gizi Remaja di SMA N 10 Kota Jambi

Naomi Fasca Sari Harianja^{1*}, Ariyanto², Siti Fati Hatussaadah³

^{1,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : nyimassity@gmail.com

Abstract

The nutritional status of adolescents is influenced by several factors, including diet, physical activity, health conditions, genetic factors, and one of them is body image. Their beliefs and attitudes about their bodies, which are shaped by body images considered ideal by society, may affect their self-esteem. As a result, some adolescents may take actions that may affect their nutritional status. The purpose of this study was to determine the body image perceptions and nutritional status of adolescents in SMA N 10 Jambi City. This research was conducted in May-July 2024 at SMA N 10 Jambi City. This research is quantitative research. Data was collected by distributing questionnaires and measuring nutritional status. The sample size was 86 adolescents. Data analysis in this study used univariate analysis to determine the description of body image perceptions and nutritional status. The results showed that the percentage of adolescents who had a positive body image was 42 people (49.4%) and 43 people (50.6%) had negative body image perceptions. The picture of nutritional status is poor for 7 people (8.2%), good for 56 people (65.9%), overnourished for 17 people (20%) and obese for 5 people (5.9%). It can be concluded that there are still many adolescents with negative perceptions of body image and nutritional status. Therefore, it is suggested to the school to collaborate with the local health centre to provide education on body image and to monitor the nutritional status of adolescents.

Keywords: *adolescents, body image perceptions, nutritional status*

Abstrak

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, dan salah satunya yakni *body image*. Keyakinan dan sikap mereka terhadap tubuh, yang terbentuk oleh gambaran tubuh yang dianggap ideal dalam masyarakat, dapat mempengaruhi harga diri mereka. Dampaknya, beberapa remaja mungkin melakukan tindakan yang dapat memengaruhi status gizi mereka. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran persepsi *body image* dan status gizi remaja di SMA N 10 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2024 yang dilaksanakan di SMA N 10 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner dan pengukuran status gizi. Jumlah sampel 86 remaja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *univariat* untuk mengetahui gambaran persepsi *body image* dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran remaja yang memiliki *body image* positif sebanyak 42 orang (49,4%) dan 43 orang (50,6%) memiliki persepsi *body image* negatif. Gambaran status gizi kurang sebanyak 7 orang (8,2%), gizi baik sebanyak 56 orang (65,9%), gizi lebih sebanyak 17 orang (20%) dan obesitas sebanyak 5 orang (5,9%). Dapat disimpulkan bahwa masih banyak ditemukannya remaja yang memiliki persepsi *body image* negatif dan status gizi lebih. Maka dari itu disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat untuk memberikan edukasi mengenai *body image* dan pemantauan status gizi remaja.

Kata kunci: *persepsi body image, remaja, status gizi*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Fase ini dimulai pada usia 10-19 tahun menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Masa remaja adalah fase dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perkembangan pesat menuju kedewasaan, sehingga membutuhkan kebutuhan makanan yang spesifik dan optimal (Cahyaning et al., 2019).

Remaja Indonesia saat ini menghadapi dilema gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang sering kali muncul karena asupan energi yang tidak mencukupi dari makanan dibandingkan dengan energi yang digunakan oleh tubuh. Sebaliknya, masalah gizi lebih muncul ketika asupan energi tubuh dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan (Yusnita et al., 2019). Remaja dapat menghadapi risiko seperti perkembangan fisik yang terhambat, fokus belajar yang menurun, interaksi sosial yang terbatas, kematangan seksual yang tertunda, dan kegagalan untuk mencapai bentuk tubuh orang dewasa karena nutrisi yang tidak memadai (Adinda, 2020).

Pada tahun 1990, prevalensi obesitas di kalangan remaja, berdasarkan IMT, adalah 4,2% menurut WHO. Angka ini meningkat menjadi 6,7% pada tahun 2010. Pada tahun 2020, prevalensi obesitas di kalangan remaja diproyeksikan meningkat menjadi 9,1% (WHO, 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas 2023, terdapat peningkatan prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia. Pada kelompok usia 13-15 tahun, angka obesitas naik menjadi 10,2%, meningkat dari 8,7% pada Riskesdas 2018. Meskipun terjadi peningkatan obesitas, data juga menunjukkan perubahan yang positif pada kasus gizi kurang. Pada remaja usia 13-15 tahun, terjadi penurunan dari 8,7% pada Riskesdas 2018 menjadi 7,3% pada tahun 2023. Hal serupa juga terjadi pada kelompok usia 16-18 tahun, di mana prevalensi gizi kurang menurun dari 8,1% menjadi 6,4% (Riskesdas, 2018).

Status gizi memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Asupan zat gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Kedua kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, dan kelelahan, sedangkan kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolisme (Adinda, 2020).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, dan salah satunya yakni *body image*. *Body image* mengacu pada sentimen kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya, yang mengarah pada evaluasi diri yang negatif atau positif. *Body image* dapat mengarah pada perspektif yang cenderung menilai fisik seseorang lebih besar dari ukuran sebenarnya (Nurleli, 2019).

Body image adalah konsep multidimensi yang meliputi persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap penampilan fisiknya sendiri. Persepsi *body image* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, media massa, teman sebaya, dan keluarga (Mardiyati et al., 2023). Remaja, terutama remaja putri, sering kali mengalami ketidakpuasan dengan tubuh mereka karena adanya tekanan sosial dan kecenderungan untuk mengidealkan bentuk tubuh tertentu yang dipromosikan oleh media massa dan budaya populer. Persepsi *body image* yang negatif dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ketat, penggunaan obat-obatan terlarang, atau bahkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Hal ini dapat berdampak buruk pada status gizi remaja dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Kochi, India oleh Kayathri et al. (2021) meneliti persepsi *body image* dan status gizi pada 135 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78 (57,8%) remaja memiliki kekhawatiran ringan, 12 (8,9%) memiliki kekhawatiran sedang, dan 3 (2,2%) memiliki kekhawatiran tinggi terkait *body image*. Penelitian yang dilakukan oleh Rosidawati et al., (2019) menemukan hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja di SMA PGRI Jakarta Timur, dengan nilai P-value sebesar 0,002, yang kurang dari 0,05. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja.

Persepsi *body image* merupakan hal yang krusial bagi remaja yang cenderung berfokus pada penampilan fisik (Ripta et al., 2023). Remaja mengalami gangguan pada persepsi *body image* karena aspirasi mereka untuk memiliki tubuh yang ideal, kecil, dan sehat (Ripta et al., 2023). Ini menjadi penting karena remaja seringkali memiliki pandangan yang tidak akurat tentang *body image* mereka. Keyakinan dan sikap mereka terhadap tubuh, yang terbentuk oleh gambaran tubuh yang dianggap ideal dalam masyarakat, dapat mempengaruhi harga diri mereka. Dampaknya, beberapa remaja mungkin melakukan tindakan yang dapat memengaruhi status gizi mereka. Persepsi *body image* dapat terus berkembang seiring waktu, dipengaruhi oleh interaksi sosial, dan ini dapat memengaruhi cara remaja melihat diri mereka sendiri (Ripta et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami peran *body image* dalam status gizi remaja dan mengambil tindakan pencegahan yang sesuai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran persepsi *body image* dan status gizi remaja di SMA N 10 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif untuk melihat gambaran persepsi *body image* dan status gizi pada remaja di SMA N 10 Jambi. Ruang lingkup penelitian ini adalah persepsi *body image* dan status gizi pada remaja kelas X dan XI di SMA N 10 Kota Jambi. Populasi merujuk pada seluruh objek yang akan dan ingin dijadikan fokus penelitian. Dalam konteks ini, populasi yang terpilih adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMA N 10 Kota Jambi sebanyak 576 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa-siswi. Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Mei – Juli 2024. Analisis data yang digunakan yaitu dengan Univariat.

HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/I di SMA N 10 Kota Jambi. Gambaran karakteristik umur responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini: Tabel 1. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden

No	Variabel	Frekwensi	Persentase
Umur			
1	14 Tahun	1	1,2
2	15 Tahun	23	27,1
3	16 Tahun	56	65,9
4	17 Tahun	5	5,9
Jenis Kelamin			
5	Laki-laki	56	65,9
6	Perempuan	29	34,1
	Total	85	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 16 tahun yang berjumlah 56 responden (65,9%) sedangkan karakteristik jenis kelamin responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 56 responden (65,9%) sedangkan perempuan sebanyak 29 orang (34,1%).

Tabel 2. Gambaran Persepsi *Body Image* Remaja SMA N 10 Kota Jambi

No	Persepsi <i>Body Image</i>	Frekwensi	Persentase
1	Negatif	42	49,4
2	Positif	43	50,6
	Total	85	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* negatif yaitu sebanyak 42 orang (49,4%).

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Remaja SMA N 10 Kota Jambi

No	Status Gizi	Frekwensi	Persentase
1	Gizi Kurang	7	8,2
2	Gizi Baik	56	65,9
3	Gizi Lebih	17	20
4	Obesitas	5	5,9
	Total	85	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukan hasil sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 56 orang (65,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih di SMA N 10 Kota Jambi lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi status gizi kurang.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan awal dan penting pada aspek fisik dan mental sebelum seseorang menuju fase dewasa. Fase peralihan tersebut memiliki perubahan besar pada emosionalitas, kognitif, psikososial dan juga perasaan harga diri dan kompetensi diri pada remaja (Ajhuri, 2019). Sebuah studi menempatkan usia sebagai prediktor *body image* baik pada pria dan wanita. *Body image* pria dan wanita tidak serupa dan bervariasi di berbagai usia (Ripta et al., 2023). *Body image* (citra tubuh) merupakan perasaan puas atau tidak puas seseorang atau kelompok orang mengenai tubuhnya dan dapat menimbulkan penilaian positif maupun negatif terhadap tubuhnya (Pramesti et al., 2022).

Remaja Pada beberapa studi terdahulu dilaporkan bahwa persepsi *body image* lebih cenderung dijumpai pada perempuan. Pada umumnya perempuan lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Perempuan biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada perempuan (Indah, 2020). Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pengaruh media sosial yang sering memperlihatkan standar kecantikan dengan bentuk tubuh yang langsing dan menarik (Sholikhah, 2019). Sehingga remaja merasa tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri dan berisiko mengalami perilaku makan yang buruk (Purnama, 2021).

Contohnya seperti saat individu melihat artis yang lebih cantik munculah rasa minder pada dirinya, hal inilah yang bisa mengakibatkan munculnya *body image* negatif pada diri sendiri karena merasa dan melihat bahwa apa yang individu itu miliki saat ini tidak sempurna dan tidak sama dengan apa yang dimiliki orang lain (Saepudin et al., 2022). Namun pada penelitian ini tidak menutup kemungkinan persepsi *body image* juga dimiliki oleh laki-laki.

Menurut Ramonda et al., (2019) faktor jenis kelamin dapat terjadi karena adanya perbedaan konsumsi antara anak laki-laki dan anak perempuan. Kebutuhan gizi dan energi antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda, hal ini disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan juga berbeda. Dimana laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan (Ramonda et al., 2019).

Adanya *stereotype* bahwa jika remaja laki-laki dengan otot yang lebih besar akan membuat dia terlihat lebih percaya diri. Remaja laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung. Usaha yang dilakukan remaja laki-laki untuk membuat tubuh lebih berotot dipengaruhi oleh gambar di media massa yang memperlihatkan model remaja laki-laki yang kekar dan berotot. Pada laki-laki tubuh bugar dan penampilan prima dapat menimbulkan citra yang positif. Beberapa studi menguatkan bahwa kurangnya kekuatan otot menjadi faktor penting bagi laki-laki dalam menimbulkan ketidakpuasan citra tubuh. Kemudian juga pada kategori tinggi yang diperoleh siswa laki-laki berkenaan dengan *body image* juga memberikan makna bahwa siswa positif dalam memandang *body image* (Alidia, 2018).

Dari hasil penyebaran kuesioner, ditemukan bahwa *body image* positif terjadi karena adanya rasa puas dengan tubuh yang dimiliki saat ini, adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya dan tidak merasa cemas akan menjadi gemuk. Sedangkan *body image* negatif terjadi karena adanya rasa tidak puas dengan tubuhnya akibat merasa tubuhnya terlalu gemuk dari ukuran yang sebenarnya dan adanya rasa tidak percaya diri akibat adanya teman sebayanya yang lebih kurus dari tubuh yang dimilikinya.

Akan tetapi, *body image* dapat berubah-ubah sepanjang waktu yang dapat dipengaruhi oleh interaksi terhadap orang lain (Margiyanti, 2021). Hal ini terjadi karena *body image* merupakan hal yang sangat penting bagi remaja yang cenderung memperhatikan penampilan fisik (Bimantara et al., 2019). Dimana keinginan dan impian yang harus diperoleh remaja adalah memiliki tubuh yang ideal, langsing dan sehat. Akibatnya, semakin negatif penilaian terhadap bentuk tubuh maka semakin rendah pula rasa kepuasan terhadap tubuh yang dapat menimbulkan rasa tidak terima akan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki. Sebaliknya, semakin positif penilaian terhadap bentuk tubuh maka semakin tinggi pula rasa kepuasan terhadap tubuh serta mampu menerima ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki (Wati & Sumarmi, 2017).

Status gizi tidak normal juga dapat mempengaruhi persepsi *body image* seseorang. Berdasarkan penelitian ini ditemukan remaja yang memiliki status gizi tidak normal atau dalam kategori status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas memiliki *body image* negatif. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 4 dari 7 remaja dengan status gizi kurang memiliki *body image* negatif dan sisanya 3 remaja memiliki *body image* positif, 11 dari 17 remaja dengan status gizi lebih memiliki *body image* negatif dan sisanya adalah memiliki *body image* positif, 4 dari 5 remaja memiliki *body image* negatif dan sisanya adalah memiliki *body image* positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Ripta., (2023) yang mengatakan bahwa seorang remaja yang memiliki status gizi baik umumnya memiliki persepsi yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta merasa puas dengan kondisi tubuhnya yang tercermin dari sikap percaya dirinya. Sementara itu, seseorang yang memiliki status gizi tidak normal umumnya memiliki persepsi yang tidak baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan merasa tidak percaya diri, tidak puas dan sensitif terhadap kritikan dan pujian orang lain (Ripta et al., 2023).

Dengan demikian remaja yang mengalami *body image* positif atau negatif bisa melakukan pencegahan atau penanganan dengan mengubah persepsi mereka sendiri terhadap dirinya untuk lebih baik. Peneliti berasumsi bahwa pentingnya *body image* positif akan berdampak pada keberhasilan siswa dalam mencapai kepercayaan dirinya, selain itu

body image remaja juga mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi nya di dalam. *Body image* juga penting dalam meningkatkan persepsi positif terhadap apa yang ia miliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran persepsi *body image* negatif sebanyak 50,6% dan persepsi *body image* positif sebanyak 49,4% dan terdapat responden dengan status gizi baik sebanyak 65,9%, status gizi kurang sebanyak 8,2%, status gizi lebih sebanyak 20% dan obesitas sebanyak 5,9%.

SARAN

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan status gizi ataupun *body image* dengan variabel lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak sekolah yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat berlangsung dengan baik dan selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Bimantara, M. D., Merryana Adriani, & Dewi Retno Suminar. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Indah, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Pengguna Aktif Instagram Di Sma Negeri 1 Kutacane. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, 23–24.
- Mardiyati, N. L., Firdhayani, A., Noor, S., Faridha, A., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2023). Gambaran mispersepsi status gizi pada siswa sma. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 27–35. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i1.18075>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Nurleli. (2019). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja di Kota Makassar. *Infokes : Info Kesehatan*, 9(2), 128–133.
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image dengan

- Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 270–277. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5993>
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 351–358. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Ramonda, D. A., Choiriyoh, Z., & Yudanari, G. Y. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., Manalu, P., Kedokteran, F., Gizi, K., & Kesehatan, I. (2023). Persepsi Body Image Dan Status Gizi Pada Remaja Body Image Perception and Nutritional Status on Adolescents. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jkep*, 4(2), 114–124. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). Gambaran Body Image Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 304–309. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.8654>
- Sholikhah. (2019). Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *Journal of Scientech*, 4(1), 27–34. [10.15294/spnj.v1i1.31276](https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31276)
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>
- Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53.