

## Hubungan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan Pada Remaja di SMAN Batang Hari

Novia Munawaroh<sup>1\*</sup>, Andicha Gustra Jeki<sup>2</sup>, Helfi Rahmawati<sup>3</sup>, Tina Yuli Fatmawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim,

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

\*Email Korespondensi: [noviamunawaroh05@gmail.com](mailto:noviamunawaroh05@gmail.com)

### Abstract

Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems in adolescent girls can be caused by negative body image perceptions, lack of nutritional knowledge, and poor eating behavior according to Riskesdas data in 2018 showing that undernutrition at the age of 13-15 years in Indonesia was 8.7% in the very underweight category and 6.7 including the underweight category. It is recommended that schools can work together with health authorities to conduct health education to prevent bad eating behavior and body image perceptions at school so that adolescent girls can improve their knowledge and eating behavior in accordance with balanced nutritional guidelines and improve positive body image perceptions by focusing on their strengths and exploring their interests and talents. Data analysis in the study using Univariate and Bivariate analysis using chi square test. The results of the study adolescents who have a positive body image (52.1%), negative body image (47.9%), while adolescents who have good knowledge (25.4%), sufficient knowledge (50.7%) and less knowledge (23.9%) while eating behavior is good eating (70.4%) and not good (29.6%). The results of bivariate analysis showed no relationship between body image and eating behavior  $p$  value (= 0.623) and no relationship between nutritional knowledge and eating behavior  $p$  value = (0.167). It is recommended that schools can work together with health authorities to conduct health education to prevent bad eating behavior and body image perceptions at school so that adolescent girls can improve their knowledge and eating behavior in accordance with balanced nutritional guidelines and improve positive body image perceptions by focusing on their strengths and exploring their interests and talents. Based on the results of the research conducted, the conclusion is that it is known that most adolescents have a positive body image 37 (52.1%) negative body image 34 adolescents (47.9%). Good knowledge 18 adolescents (25.4%) sufficient knowledge 36 adolescents (50.7%) poor knowledge 17 adolescents (29.6%) good eating behavior 50 adolescents (70.4%) poor eating behavior 21 adolescents (29.6%) there is no relationship between body image with eating behavior in adolescents at SMAN 7 Batang Hari with a  $p$ -value of 0.623 and there is no relationship between eating behavior with nutritional knowledge in adolescents at SMAN 7 Batang Hari with a  $p$ -value of 0.167.

**Keywords:** adolescent, body image, eating behavior, nutrition knowledge

### Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja putri dapat disebabkan oleh persepsi citra tubuh yang negatif, pengetahuan gizi yang kurang, dan perilaku makan yang buruk menurut data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan persepsi *body image* dengan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada remaja SMAN 7 Batang Hari. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner. Jumlah sampel 71 siswa/i. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian remaja yang memiliki *body image* positif (52,1

%), *body image* negative (47,9%), sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik (25,4%), pengetahuan cukup (50,7%) dan pengetahuan yang kurang (23,9%) sedangkan perilaku makan baik makan (70,4%) dan yang tidak baik (29,6%). Hasil analisis bivariat tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan nilai  $p = 0.623$  dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan nilai  $p = 0.167$ . Disarankan untuk pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pihak kesehatan untuk melakukan edukasi kesehatan guna mencegah perilaku makan tidak baik dan persepsi citra tubuh di sekolah agar remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan persepsi citra tubuh positif dengan memfokuskan pada kelebihan diri dan eksplorasi minat dan bakat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran sebagian besar remaja memiliki *body image* positif 37 (52,1%) *body image* negatif 34 remaja (47,9%). Pengetahuan yang baik 18 remaja (25,4%) pengetahuan cukup 36 remaja (50,7%) pengetahuan kurang 17 remaja (29,6%) perilaku makan baik 50 remaja (70,4%) perilaku makan tidak baik 21 remaja (29,6%) tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Batang Hari dengan nilai  $p$ -value 0.623 dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 7 Batang Hari dengan nilai  $p$ -value 0,167.

**Kata kunci:** *body image*, pengetahuan gizi, perilaku makan, remaja

## PENDAHULUAN

Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern yang juga mengubah norma-norma, nilai-nilai, dan gaya hidup. Remaja adalah masa dimana terjadi perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini adalah masa yang sangat penting di kehidupan karena remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan yang signifikan. Pada masa remaja mengalami perubahan penting yaitu fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional yang sejalan dengan perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntunan baru dalam lingkungan keluarga dan sosial (Pratiwi et al, 2018).

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga energi dan zat gizi juga diperlukan oleh tubuh dalam jumlah banyak. Tujuan dari pemenuhan nutrisi pada remaja adalah agar asupan nutrisi optimal dan seimbang dapat tercapai untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Tetapi tujuan ini sering tidak tercapai sehubungan dengan praktek perilaku makan dan gaya hidup. Remaja sering melakukan diet yang salah atau tidak sesuai dengan panduan dan rekomendasi (Amraini, 2020). Menurut WHO pada tahun 2016 Prevalensi data global remaja dengan kategori kurus untuk putri sebesar 8,4% dan menurut data Risesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Jambi adalah sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%.

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada Tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola perilaku makan yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu perilaku makan, gender, *body image* dan aktivitas fisik pada remaja. Data tersebut mempresentasikan kondisi gizi remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan tidak mengetahui pengetahuan gizi dengan baik dan banyak dari mereka yaitu remaja putri yang memiliki keinginan berbadan tinggi serta bertubuh langsing. Keinginan tersebut menjadikan mereka mengubah perilaku makan mereka menjadi tidak sehat (Yusinth, 2018).

*Body image* adalah persepsi, pikiran, seseorang mengenai tubuhnya. *body image*, kejahatannya bisa mencengkam perasaan pribadi terhadap tubuhnya. Berkaitan dengan meningkatnya berat badan dan gizi lebih yang akhirnya membuat *overweight* akan lebih berisiko menempuh ketidakpuasan terhadap pola dan bentuk tubuhnya dan menyimpan *body image* negatif (Majid, 2018).

*Body image* dibagi menjadi *body image* negatif & *body image* positif. *Body image* yang bersifat positif menunjukkan jika seseorang dapat menerima dan menghargai kekurangan tubuhnya. Seorang dengan *body image* positif cenderung puas atas kondisi tubuhnya yang terlihat berdasarkan perilaku menjaga tubuh dengan baik, menghargai diri sendiri, dan mempunyai kepercayaan diri. *Body image* negatif merupakan pandangan negatif atas bentuk tubuh (Nyoman, 2021).

Pengetahuan mengenai gizi seimbang secara umum berpengaruh pada asupan yang lebih baik, meskipun tidak selalu orang yang memiliki pengetahuan gizi menerapkan pola makan sehat. Sehingga pengetahuan mengenai gizi yang baik perlu disertai penerapan dalam keseharian (Lestari, 2020).

Faktor lain penyebab masalah gizi karena perilaku makan yang tidak sesuai adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut untuk tubuh. Pengetahuan gizi ini adalah proses kognitif untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan agar dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan (Intantiyana, 2018).

Pengetahuan gizi, citra tubuh, dan perilaku makan merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permasalahan gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan yang baik dapat mengubah persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, dimana mereka akan lebih memperhatikan pemilihan makan yang baik untuk tubuh mereka. Hal itupun akan membuat mereka tidak akan melakukan diet yang tidak sesuai sehingga persepsi citra tubuh tidak menghalangi remaja memilih makanan yang baik dan sesuai untuk mendapatkan status gizi normal atau terhindar dari masalah gizi (Merita, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Annisa (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh positif dan 47,1% memiliki persepsi citra tubuh negatif, sebanyak 88,6% memiliki pengetahuan gizi seimbang baik dan 11,4% memiliki pengetahuan gizi seimbang baik cukup, serta 45,7% memiliki perilaku makan baik dan 54,3% memiliki perilaku makan tidak baik. Penelitian Kurnia Ika Henryani 2022 menunjukkan bahwa antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan memiliki hubungan (nilai  $p < 0,05$ ), dan *body image* dengan perilaku makan tidak memiliki hubungan (nilai  $p > 0,05$ ).

Sebagai survei pendahuluan pemilihan SMA N 7 Batang Hari sebagai tempat penelitian, wilayah Batang Hari pada tahun 2022 kasus kejadian stunting pada balitanya tinggi. Adapun data prevalensi stunting pada balita tahun 2022 di Provinsi Jambi sebesar 18,0%. Sedangkan untuk Kabupaten Batanghari prevalensi Stunting sebesar 26,3%. Angka tersebut merupakan angka yang paling tinggi dibandingkan dengan kabupaten-kabupaten lain (SSGI, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persepsi citra tubuh (*body image*) dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Batang Hari.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi citra tubuh (*body image*) dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja di SMA N 7 Batang Hari, Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 253 siswa/i kelas 11 SMA N 7 Batang Hari, dan sampel sebanyak 71 reponden dengan pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *body image*, pengetahuan gizi dan perilaku makan, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2024 di SMAN 7 Batang Hari, Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan analisis uji Chi Square untuk mengetahui hubungan variabel independen (*body image* dan pengetahuan gizi) dengan variabel dependen (perilaku makan) di SMAN 7 Batang Hari.

## HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/i di SMAN 7 Batang Hari. Gambaran karakteristik umum responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik		n	Persen%
Jenis Kelamin	Laki Laki	31	43%
	Perempuan	40	57%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>
Usia	15 Tahun	13	18%
	16 Tahun	40	57%
	17 Tahun	15	21%
	18 Tahun	3	4%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan mayoritas perempuan sebanyak 40 orang (57%), jenis kelamin laki laki terdapat 31 orang (43%). Berdasarkan umur 15 tahun 13 orang (18%), 16 tahun 40 orang (57%), 17 tahun (15%) dan 18 tahun 3 orang (4%), dan kelas XI sebanyak 71 orang (100%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Gizi Responden

Kategori	n	Persen%
Baik	18	25,4%
Cukup	36	50,7%
Kurang	17	23,9%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 71 siswa/i yang memiliki pengetahuan baik 18 orang (25,4%), pengetahuan cukup 36 orang (50,7%) dan yang kurang 17 orang (23,9%).

Tabel 3. Gambaran *Body Image* Responden

Kategori	N	Persen%
Positif	37	52,1%
Negatif	34	47,9%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persepsi *body image* positif terdapat 37 orang (52,1%) dan *body image* yang negatif 34 orang (47,9%).

Tabel 4. Gambaran Perilaku Makan Responden

Kategori	N	Persen%
Baik	50	70,4%
Tidak baik	21	29,6%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 71 remaja perilaku makan yang mendekati yaitu 50 orang (70,4%) dan perilaku makan yang menjauhi 21 orang (29,6%).

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan pada remaja di SMAN 7 Batang Hari

<i>Body Image</i>	Perilaku Makan				Total	%	P-value
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%			
Positif	27	72%	10	27%	37	100%	0.623
Negatif	23	67,6%	11	32,4%	34	100%	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>70,4%</b>	<b>21</b>	<b>29,6%</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>	

Tabel 5 memperlihatkan bahwa dari 71 siswi responden memiliki *body image* positif yaitu mengalami perilaku makan baik sebanyak 27 (72%), responden yang memiliki *body image* positif mengalami perilaku makan tidak baik sebanyak 10 responden (27%) Hasil uji chi-square didapatkan *P-value* 0,623 >0,05 artinya ada tidak ada hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Batang Hari tahun 2024.

Tabel 6. Hubungan Perilaku Makan dengan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Perilaku Makan				Total	%	P-Value
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%			
Baik	11	61,1%	7	38,9%	18	100%	0.167
Cukup	24	66,7%	12	33,3%	36	100%	
Kurang	15	88,2%	2	11,8%	17	100%	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>70,4%</b>	<b>21</b>	<b>29,6%</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>	

Tabel 6. memperlihatkan bahwa dari 71 siswi responden memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu mengalami perilaku makan mendekati sebanyak 24 (66,7), responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup mengalami perilaku makan menghindari sebanyak 12 responden (33,3%) Hasil uji chi-square didapatkan *P-value* 0,167 >0,05 artinya tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Batang Hari tahun 2024.

## PEMBAHASAN

Citra tubuh memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam pemilihan makanannya, namun citra tubuh bukanlah faktor utamanya. Pola konsumsi

dan pemilihan makanan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan gizi, (Damayanti, 2016). Hal itu yang membuat remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya, hal itu yang membuat perhatian yang cukup bagi masa remaja. Penelitian yang dilakukan Adinda (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, semakin negatif persepsi *body image* maka belum tentu remaja mengurangi konsumsinya dan memiliki gangguan makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah (2022) pada santri pondok pesantren masjid Ar-Rohmat Cilacap, bahwa citra tubuh yang negatif bukan berarti menjadikan perilaku makan yang salah, walaupun citra tubuh responden negatif tetap masih bisa memenuhi kebutuhan asupannya yang menjadikan perilaku makannya baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa benar atau salahnya remaja dalam mengkonsumsi makanan yang mencerminkan perilaku makannya tidak banyak terkait dengan citra tubuhnya. Persepsi terhadap tubuh yang negatif tidak lantas membuat remaja mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah.

### **Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi yang keliru menjadi masalah bagi remaja putri yang ingin memiliki tubuh yang langsing, karena untuk mendapatkan dan memelihara tubuh yang langsing mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Remaja seharusnya diberi pengetahuan yang dibutuhkan mereka bukan membatasi konsumsi makanan tertentu dan melewatkan waktu makan, melainkan perubahan perilaku makan yang baik seperti makan dengan frekuensi teratur dan seimbang (Purwanti, 2022).

Faktor individu yang berpengaruh pada perilaku makan adalah teman dekat, pendapatan keluarga, dan pemahaman gizi. Pendapatan akan memengaruhi ketersediaan makanan yang tersedia sehingga akan memengaruhi perilaku makan seseorang. Teman dekat sangat berpengaruh terhadap gaya hidup, kebiasaan makan dan perilaku makan seseorang. Pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap perilaku makan karena pemahaman gizi yang baik akan menghasilkan sikap yang baik (Nisa, 2021).

Menurut Setyorini (2016), menyimpulkan bahwa seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik, tidak berarti akan mengubah perilaku makannya. Mereka memahami zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak sampai pada tahap mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan dalam keluarga baik kuantitas dan kualitas, sosial ekonomi yang menyebabkan terjadinya perubahan dan pergeseran pola makan yang mencerminkan gaya hidup, kemajuan teknologi yang memberikan alternatif kemudahan dalam mendapatkan makanan, dan kemajuan industri makanan yang memberikan makanan dengan servis cepat dan memenuhi selera. Semakin baik pengetahuan gizi seharusnya semakin baik perilaku makan dan sebaliknya. Tetapi jika hal tersebut diimbangi dengan usaha untuk menerapkan sesuai dengan apa yang diketahui maka hal tersebut tidak akan merubah perilaku makan remaja (Purwanti, 2022).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran sebagian besar remaja memiliki *body image* positif 37 (52,1%) *body image* negatif 34 remaja (47,9%). Pengetahuan yang baik 18 remaja (25,4%) pengetahuan cukup 36 remaja (50,7%) pengetahuan kurang 17 remaja (29,6%) perilaku makan baik 50 remaja (70,4%) perilaku makan tidak baik 21 remaja (29,6%) tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada remaja di

SMAN 7 Batang Hari dengan nilai  $p$ -value 0.623 dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 7 Batang Hari dengan nilai  $p$ -value 0,167.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim, pihak sekolah dan siswi yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amraini. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun *The Correlation between Body Image, Nutrient Knowledge, and Eating Behaviour towards Teenager Nutrition Status of SMA Negeri 5 Metro*. 9(2), 264–269.
- Intantiyana. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Kemenkes, R. (2018). *Underweight*.
- Lestari. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Majid. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1),24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Merita. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Nisa. (2021). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*,8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>
- Nyoman. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5, 1-7.
- Pratiwi et al. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 107–117.
- Purwanti. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267.
- Yusinth. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.14>