

Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon

Wasti Katerina Rapar¹, Ilham Salam², Deviana Pratiwi Munthe³,
Theo Welly Everd Mautang⁴, Adi Yeremia Mamahit⁵, Beatrix J. Podung⁶
^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Manado
Email: wastirapar20@gmail.com

Abstrak

Body image merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi remaja putri. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mendorong remaja melakukan perilaku makan yang tidak sehat sehingga berisiko mengalami status gizi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 136 siswi, dengan sampel sebanyak 102 responden yang dipilih menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data *body image* diperoleh menggunakan instrumen *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS), sedangkan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif (55,9%) dan status gizi normal (74,5%). Hasil uji *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan status gizi ($r = -0,545$; $p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa semakin positif *body image* remaja putri, maka status gizinya cenderung semakin baik atau normal. Temuan ini menunjukkan bahwa *body image* berperan terhadap status gizi remaja putri sehingga diperlukan upaya edukasi mengenai penerimaan diri, gizi seimbang, dan pola hidup sehat untuk mendukung terbentuknya *body image* positif serta mempertahankan status gizi yang optimal.

Kata kunci: *Body Image*, Remaja Putri, Status Gizi, IMT/U

Abstract

Body image is one of the psychological factors that may influence eating behavior and nutritional status among adolescent girls. Dissatisfaction with body shape may encourage unhealthy eating behaviors, increasing the risk of abnormal nutritional status. This study aimed to determine the relationship between body image and nutritional status among female students at SMKS Kristen 2 Tomohon. A quantitative study with a descriptive correlational and cross-sectional design was conducted. The study population consisted of 136 female students, and 102 respondents were selected using *Proportionate Stratified Random Sampling*. Body image was assessed using the *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS), while nutritional status was determined using *Body Mass Index-for-Age* (BMI-for-Age). Data were analyzed using *Spearman Rank* correlation. The results showed that most respondents had a negative body image (55.9%) and normal nutritional status (74.5%). *Spearman* correlation analysis revealed a significant negative relationship between body image and nutritional status ($r = -0.545$; $p = 0.000$), indicating that a more positive body image was associated with better or normal nutritional status. These findings suggest that body image is associated with the nutritional status of adolescent girls. Therefore, educational programs promoting positive body image, balanced nutrition, and healthy lifestyles are recommended to improve adolescents' nutritional well-being.

Keywords: *Body Image*, Adolescent Girls, Nutritional Status, BMI-for-Age

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional dan sosial. Periode ini merupakan fase penting dalam pertumbuhan karena terjadi perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat. Menurut pritasari, Damayanti, dan Lestari, masa remaja ditandai oleh

pertumbuhan fisik, perkembangan cara berpikir, serta kematangan emosional dan sosial [1]. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun. Perubahan yang terjadi pada masa ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah gizi dan kesehatan psikologis.

Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami remaja putri adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body image*. Cash dan Pruzinsky menjelaskan bahwa *body image* merupakan cara seseorang memandang penampilan dirinya, termasuk pikiran dan perasaannya terhadap tubuh sendiri [2]. Cash juga menyatakan bahwa *body image* merupakan gambaran individu mengenai ukuran, bentuk, dan penampilan tubuh serta bagaimana individu mengevaluasi tubuhnya [2]. Dengan demikian, *body image* tidak hanya menggambarkan kondisi fisik seseorang, tetapi juga mencerminkan bagaimana individu menerima atau menolak penampilan tubuhnya. Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya sehingga lebih berisiko melakukan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ketat, membatasi konsumsi makanan, atau olahraga secara berlebihan demi memperoleh bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Perilaku tersebut dapat memengaruhi status gizi remaja. Menurut Setiarto dkk., status gizi merupakan kondisi yang menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang tercermin dari keadaan fisik, komposisi tubuh, dan fungsi tubuh. Status gizi diklasifikasikan menjadi status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih [3]. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, kemampuan belajar, serta produktivitas remaja. Sebaliknya, status gizi yang tidak normal dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan. Weken dkk., menyatakan bahwa kekurangan gizi pada remaja dapat meningkatkan risiko anemia yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan produktivitas [4]. Selain itu, Nadapdap, Mautang, Paturusi dan Agustina menjelaskan bahwa pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan gizi berkontribusi terhadap terjadinya masalah status gizi pada remaja [5].

Masalah status gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di tingkat global, nasional, maupun daerah. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2023, secara global sebanyak 10,7% remaja usia 15-18 tahun mengalami gizi lebih, sedangkan 3,6% mengalami kekurangan berat badan [6]. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja masih menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu kekurangan dan kelebihan gizi secara bersamaan. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 79,6% normal, 8,8% gemuk, dan 3,3% obesitas. Sementara itu, di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun terdiri atas 1,5% sangat kurus, 5,2% kurus, 9,6% gemuk dan 4,6% obesitas [7]. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian Insani pada siswi SMA menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif (59,2%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,001$) [8]. Penelitian Astini dan Gozali juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri ($r=0,338$; $p=0,009$) [9]. Selanjutnya, Dhamara dan Nugraheni melaporkan adanya hubungan yang kuat antara *body image* dan status gizi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1 ($r=0,704$; $p<0,001$) [10]. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa pandangan remaja terhadap tubuhnya berhubungan dengan perilaku yang memengaruhi status gizi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon, masih ditemukan siswi yang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya, sering membandingkan penampilannya dengan teman sebaya maupun media sosial. Serta memiliki status gizi yang bervariasi, mulai dari kurus, normal, gemuk hingga obesitas. Meskipun penelitian mengenai hubungan *body image* dengan status gizi telah banyak dilakukan, belum terdapat penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui rancangan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 136 siswi. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 102 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*.

Pengukuran *body image* dilakukan menggunakan *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS)* yang terdiri atas 40 pernyataan dengan lima dimensi, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Instrumen menggunakan skala Likert dan menghasilkan skor total yang selanjutnya dikategorikan menjadi *body image* positif dan negatif sesuai pedoman instrumen yang digunakan dalam penelitian. Status gizi diukur melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise. Nilai status gizi dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Nilai IMT selanjutnya dikonversi menjadi *z-score* IMT/U sesuai standar antropometri Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, *body image*, dan status gizi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan status gizi dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
14 tahun	2	2,0
15 tahun	78	76,5
16 tahun	21	20,6
17 tahun	1	1,0
Total	102	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas usia responden yaitu 15 tahun sebanyak 78 responden (76,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Image* Responden

<i>Body Image</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	45	44,1
Negatif	57	55,9
Total	102	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi berdasarkan *body image* mayoritas responden memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 57 responden (55,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Kurus	1	1,0
Kurus	2	2,0
Normal	76	74,5
Gemuk	15	14,7
Obesitas	8	7,8
Total	102	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi berdasarkan status gizi mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 76 responden (74,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Antara *Body Image* dengan Status Gizi

Body Image	Status Gizi										Total	p-value	r	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Positif	0	0	0	0	45	44,1	0	0	0	0	45	44,1	0,000	-
Negatif	1	1,0	2	2,0	31	30,4	15	14,7	8	7,8	57	55,9		
Total											102	100		

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil tabel 4, diketahui bahwa responden yang memiliki *body image* positif seluruhnya berada pada status gizi normal yaitu sebanyak 44,1%, dan responden yang memiliki *body image* negatif berada pada status gizi normal sebanyak 30,4%, gemuk 14,7%, obesitas 7,8%, kurus 2,0%, dan sangat kurus 1,0%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan status gizi dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,545$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$) pada jumlah responden sebanyak 102 orang.

Pembahasan

Body Image

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif, yaitu 57 responden (55,9%), sedangkan *body image* positif sebanyak 45 responden (44,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum puas terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status obesitas, teman sebaya, keluarga, lingkungan, budaya, media massa, dan hubungan interpersonal [11], [12]. Remaja putri cenderung membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat sehingga lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Body image negatif dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun perilaku kesehatan remaja. Remaja dengan *body image* negatif lebih berisiko mengalami penurunan rasa percaya diri, kecemasan, serta menerapkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ketat dan olahraga berlebihan [13]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Insani yang melaporkan bahwa 59,2% responden memiliki *body image* negatif [8], serta penelitian Marzon *et al.* yang menunjukkan bahwa 79,3% remaja putri memiliki *body image* negatif [14]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *body image* negatif masih menjadi masalah yang umum pada remaja putri sehingga diperlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan untuk membentuk *body image* yang positif.

Status Gizi

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu 76 responden (74,5%), sedangkan sisanya berada pada kategori gemuk (14,7%), obesitas (7,8%), kurus (2,0%), dan sangat kurus (1,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, meskipun masih ditemukan responden dengan status gizi tidak normal.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, kondisi kesehatan, lingkungan, dan *body image* [15]. Status gizi lebih umumnya berkaitan dengan konsumsi makanan tinggi energi dan rendahnya aktivitas fisik, sedangkan status gizi kurang dapat dipengaruhi oleh rendahnya asupan makanan atau perilaku diet yang tidak tepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ripta yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi normal [16]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Astini dan Gozali [9] serta Insani [8], yang menunjukkan bahwa status gizi normal merupakan kategori terbanyak pada remaja putri. Meskipun demikian, masih ditemukannya responden dengan status gizi kurang maupun lebih menunjukkan perlunya edukasi mengenai gizi seimbang dan penerapan pola hidup sehat.

Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden yang memiliki *body image* positif berada pada kategori status gizi normal. Sebaliknya, responden dengan *body image* negatif lebih banyak ditemukan pada kategori status gizi tidak normal, yaitu gemuk, obesitas, kurus, dan sangat kurus. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan status gizi dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,545$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki kekuatan sedang dengan arah negatif, yang berarti semakin positif *body image* remaja putri maka status gizinya cenderung semakin baik atau normal. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki, semakin besar kemungkinan remaja memiliki status gizi yang tidak normal.

Hubungan tersebut menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap tubuhnya berkaitan

dengan kondisi status gizi. Remaja dengan status gizi tidak normal, terutama gemuk dan obesitas, cenderung merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan. Sebaliknya, *body image* negatif juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan, seperti melakukan diet yang berlebihan, membatasi asupan makanan, atau menerapkan pola makan yang tidak teratur. Perilaku tersebut dalam jangka panjang dapat memperburuk status gizi remaja [15].

Selain kondisi fisik, hubungan antara *body image* dan status gizi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Pengaruh teman sebaya, keluarga, media sosial, dan budaya dapat membentuk persepsi remaja terhadap tubuhnya. Paparan mengenai standar tubuh ideal yang terus-menerus membuat remaja putri lebih sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain sehingga meningkatkan risiko munculnya *body image* negatif. Komentar mengenai berat badan atau penampilan dari lingkungan sekitar juga dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri [17].

Temuan penelitian ini mendukung teori Cash dan Pruzinsky yang menyatakan bahwa *body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh kondisi fisik serta lingkungan sosial [2]. Pada masa remaja, perubahan fisik yang berlangsung cepat disertai meningkatnya perhatian terhadap penampilan menyebabkan remaja putri lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama apabila kondisi fisiknya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Insani [8], Marzon *et al.* [14], Astini dan Gozali [9], Ripta [16], serta Dhamara dan Nugraheni [10] yang sama-sama menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja putri. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan *body image* positif melalui edukasi mengenai penerimaan diri, gizi seimbang, dan pola hidup sehat perlu dilakukan sebagai bagian dari program kesehatan remaja di sekolah.

Pada penelitian ini, variasi usia dan jenis kelamin telah diminimalkan dengan memilih responden yang homogen, yaitu seluruh responden merupakan remaja putri kelas X. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengendalikan faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti asupan makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, kondisi sosial ekonomi, dan faktor psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara *body image* dan status gizi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kristen 2 Tomohon, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Damayanti, E. Pritasari, and N. T. Lestari, *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017.
- [2] Cash, T. F., dan T. Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, NY, USA: Guilford Press, 2002.
- [3] A. Setiarto, dkk., *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Andi, 2022.
- [4] M. E. Weken, R. Agustina, and Syafriani, "Adolescent Health Education in Don Bosco Frater Junior High School Students Tomohon City," *Abdimas UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 6, no. 4, pp. 4604–4613, 2023, doi:

- 10.35568/abdimas.v6i4.3955.
- [5] C. H. Nadapdap, T. Mautang, A. Paturusi, and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja," *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol. 8, no. 7, pp. 4327–4335, 2025, doi: 10.56338/jks.v8i7.7848.
 - [6] World Health Organization, "*Adolescent health*," Geneva, Switzerland, 2023.
 - [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI, 2024.
 - [8] W. Insani, "Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 10, no. 1, pp. 45–52, 2022.
 - [9] N. G. Astini and W. Gozali, "*Body Image* Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri," *International Journal of Natural Science and Engineering*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2021.
 - [10] H. Dhamara and F. Nugraheni, "Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Labschool Unesa 1," *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 14, no. 2, 2025.
 - [11] L. Stevany, "Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Siswi SMAN 2 Tualang," Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.
 - [12] D. Hayati, "Hubungan *Body Image* dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Daya Utama Kota Bekasi," Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia, 2020.
 - [13] H. Pratiwi, "Gambaran Status Gizi Berdasarkan Persepsi *Body Image* dan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Kelas X SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok," Tugas Akhir, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, Jakarta, Indonesia, 2020.
 - [14] M. Marzon *et al.*, "*The Relationship Between Body Image and Nutritional Status in Female Students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung*," *Journal of Medula*, vol. 14, no. 2, pp. 123–130, 2024.
 - [15] N. G. Astini and W. Gozali, "*Body Image* Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri," *International Journal of Natural Science and Engineering*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2021.
 - [16] F. Ripta, "Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Usia 14–18 Tahun di MAS Amaliyah Kecamatan Sunggal Kelurahan Tanjung Gusta Medan," Skripsi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, 2021.
 - [17] H. Dhamara and F. Nugraheni, "Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Labschool Unesa 1," *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 14, no. 2, 2025.