

Hubungan Pola Makan Dan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja Di SMAN 18 Makassar

Nani Apriani Natsir Djide^{*1}, Masdalis^{*2}

^{1,2} Program Studi S1 Gizi, STIKES Nani Hasanuddin

Email: naniapriani@stikesnh.ac.id

Abstrak

Remaja, terutama remaja perempuan, termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami masalah gizi karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan pandangan negatif terhadap citra tubuh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan, *body image*, status gizi, serta hubungan keduanya terhadap status gizi remaja di SMAN 18 Makassar. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 97 siswa yang dipilih secara *simple random sampling* dan memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk *body image*, *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk pola makan, serta pengukuran antropometri untuk status gizi (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan cukup (51,5%) dan *body image* positif (54,6%). Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$), dimana pola makan kurang berhubungan dengan status gizi kurus (67,4%) dan pola makan cukup berhubungan dengan status gizi normal (80%). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ($p < 0,05$), dimana *body image* negatif berhubungan dengan status gizi kurus (63,6%), sedangkan *body image* positif berhubungan dengan status gizi normal (77,4%). Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi gizi pada remaja melalui perbaikan pola makan dan peningkatan persepsi positif terhadap citra tubuh guna mencegah masalah gizi sejak remaja.

Kata kunci: Pola Makan, *Body Image*, Status Gizi, Remaja

Abstract

Adolescents, particularly female adolescents, are a group at high risk of experiencing nutritional problems due to unhealthy eating habits and negative perceptions of their body image. This study aimed to describe eating patterns, body image, nutritional status, and the relationship between these variables among adolescents at SMAN 18 Makassar. This was a quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 97 students selected using simple random sampling who met the inclusion criteria. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ) to assess body image, the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) to assess eating patterns, and anthropometric measurements (BMI-for-age) to determine nutritional status. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most respondents had a moderate eating pattern (51.5%) and a positive body image (54.6%). There was a significant association between eating patterns and nutritional status ($p < 0.05$), where poor eating patterns were associated with being underweight (67.4%), while moderate eating patterns were associated with normal nutritional status (80%). Furthermore, there was a significant association between body image and nutritional status ($p < 0.05$), where a negative body image was associated with being underweight (63.6%), while a positive body image was associated with normal nutritional status (77.4%). This study highlights the importance of nutritional interventions in adolescents by improving eating patterns and fostering a positive body image to prevent nutritional problems from adolescence.

Keywords: Eating Pattern, Body Image, Nutritional Status, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan serta perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, kebutuhan gizi meningkat signifikan sehingga penerapan pola makan sehat menjadi aspek penting untuk mendukung kesehatan serta perkembangan remaja secara optimal [1]. Akan tetapi, adanya perubahan gaya hidup, tren diet, dan pengaruh media sosial menyebabkan banyak remaja menerapkan pola makan yang tidak seimbang, misalnya melewatkan sarapan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan sayur dan buah [2]. Di samping itu, citra tubuh atau *body image*, yakni persepsi remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh, juga berperan besar dalam membentuk perilaku makan. *Body image* yang negatif seringkali mendorong praktik diet ketat tanpa memperhatikan prinsip gizi seimbang, yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya gizi kurang maupun gangguan makan lainnya [3].

Status gizi remaja terbentuk melalui interaksi antara kebiasaan makan dengan persepsi citra tubuh. Remaja yang memiliki pola makan sehat dan *body image* positif cenderung berada pada status gizi normal, sedangkan mereka dengan pola makan tidak sehat dan *body image* negatif lebih berisiko mengalami gizi kurang maupun gizi lebih [4], [5]. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif lebih berpeluang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) dibandingkan dengan yang memiliki *body image* positif [6]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih tergolong tinggi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih [7]. Situasi ini menjadi tantangan penting karena masa remaja merupakan fase yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Apabila tidak ditangani secara tepat, masalah gizi pada remaja dapat menurunkan produktivitas, mengurangi daya saing, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit degeneratif di usia dewasa [8].

Penelitian mengenai hubungan pola makan, *body image*, dan status gizi telah banyak dilakukan di berbagai daerah, namun hasilnya menunjukkan variasi yang dipengaruhi oleh faktor budaya, lingkungan, serta kebiasaan makan lokal [2], [4], [5]. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut di konteks sekolah menengah atas di Makassar perlu dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi remaja di wilayah ini. Persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan, budaya, dan media. Remaja sering terpapar standar kecantikan yang tidak realistis melalui media sosial, iklan, dan figur publik, sehingga membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar yang tidak sesuai kenyataan. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang berimplikasi pada perilaku makan yang salah, seperti mengurangi porsi makan, menghindari makanan tertentu, hingga penggunaan produk pelangsing yang berisiko [3], [4].

Selain itu, peran keluarga dan lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam pembentukan pola makan dan citra tubuh remaja. Dukungan keluarga dalam menyediakan makanan sehat serta peran sekolah melalui edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja untuk menerapkan pola makan seimbang [1], [7]. Sebaliknya, kurangnya perhatian terhadap aspek ini dapat memperburuk masalah gizi, terutama pada remaja putri yang lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait bentuk tubuh [5], [6]. Kondisi gizi remaja yang kurang optimal dapat menimbulkan dampak jangka panjang. Kekurangan gizi berpotensi menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan memengaruhi prestasi belajar, sedangkan kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko obesitas serta penyakit metabolik pada usia dewasa [2], [8]. Oleh karena itu, penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara pola makan, citra tubuh, dan status gizi remaja menjadi penting sebagai dasar untuk intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif [7]–[9].

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara pola makan dan *body image* dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Makassar. Hasilnya diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam penyusunan program edukasi gizi di sekolah yang tidak hanya menekankan asupan makanan seimbang, tetapi juga pembentukan persepsi citra tubuh yang positif [7]–[9].

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan tujuan untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan, citra tubuh (*body image*), dan status gizi pada remaja di SMAN 18 Makassar. Populasinya meliputi seluruh siswa-siswi SMAN 18 Makassar pada tahun ajaran 2023/2024, sedangkan sampelnya berjumlah 97 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja berusia 15–18 tahun yang bersedia mengikuti penelitian.

Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk menilai pola makan dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk mengukur persepsi citra tubuh. Status gizi responden ditentukan melalui pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kurus, normal, atau gemuk sesuai standar WHO 2007. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5%. Uji ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara variabel independen (pola makan dan *body image*) dengan variabel dependen (status gizi). Desain cross-sectional dengan uji Chi-Square banyak dimanfaatkan dalam penelitian gizi masyarakat karena mampu menyajikan gambaran hubungan antarvariabel secara sederhana dan efisien [1],[2]. Meskipun tidak dapat menunjukkan hubungan kausal, metode ini tetap dianggap relevan dalam mengidentifikasi faktor risiko yang memengaruhi status gizi pada remaja.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 97 responden yang merupakan siswa kelas XI dan XII SMAN 18 Makassar dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
14 tahun	1	1,0
15 tahun	41	42,3
16 tahun	53	54,6
17 tahun	0	0
18 tahun	2	2,1
Jenis Kelamin		
Perempuan	65	67,0
Laki-laki	32	33,0

Berdasarkan tabel 1, dari 97 responden, sebagian besar berusia 16 tahun yaitu 53 orang (54,6%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (67%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	46	47.4
Cukup	50	51.5
Baik	1	1
Total	97	100

Berdasarkan tabel 2, dari 97 responden, sebagian besar memiliki pola makan cukup yaitu 50 orang (51,5%), 46 orang (47,4%) memiliki pola makan kurang, dan 1 orang (1%) memiliki pola makan baik.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Body image

Body image	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	44	45.4
Positif	53	54.6
Total	97	100

Berdasarkan tabel 3, dari 97 responden, 44 orang (45,4%) cenderung memiliki citra tubuh negatif, sedangkan 53 orang (54,6%) cenderung memiliki citra tubuh positif.

Tabel 4. Hubungan antara Pola makan dan Status Gizi

Pola Makan	Kurus		Normal		Overweight		Jumlah	P-Value
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	31	67,4	14	30,4	1	2,2	46	0,001
Cukup	7	14,0	40	80,0	3	6,0	50	
Baik	0	0	1	100	0	0	1	

Berdasarkan tabel 4, 67,4% responden dengan pola makan kurang memiliki status gizi kurus, sedangkan mayoritas responden dengan pola makan cukup (80%) memiliki status gizi normal. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi remaja di SMAN 18 Makassar.

Tabel 5. Hubungan antara Body image dan Status Gizi

Body image	Kurus		Normal		Overweight		Jumlah	p-value
	N	%	n	%	n	%		
Negatif	28	63,6	14	31,8	2	4,5	44	0,012
Positif	10	18,9	41	77,4	2	3	53	

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa 63,6% responden dengan citra tubuh negatif memiliki status gizi kurus, sementara sebagian besar responden dengan citra tubuh positif (77,4%) memiliki status gizi cukup. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,012, yang menandakan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja di SMAN 18 Makassar.

4. PEMBAHASAN POLA MAKAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebanyak 51,5% memiliki pola makan cukup, 47,4% pola makan kurang, dan hanya 1,0% memiliki pola makan baik. Temuan

ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi pola makan sesuai prinsip gizi seimbang. Pola makan yang kurang mencerminkan adanya kebiasaan melewatkan waktu makan, dominasi makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah [2], [10].

Pola makan yang tidak seimbang berkontribusi pada ketidaksesuaian antara kebutuhan gizi dan asupan yang diperoleh. Almatsier [1] menekankan bahwa remaja membutuhkan energi dan zat gizi makro maupun mikro dalam jumlah cukup untuk menunjang pertumbuhan. Kekurangan gizi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi dan penurunan prestasi akademik, sedangkan kelebihan asupan energi berhubungan dengan risiko obesitas [11].

Lingkungan sosial juga berperan penting dalam membentuk pola makan. Dukungan keluarga dalam menyediakan makanan sehat, pengaruh teman sebaya, dan paparan iklan makanan instan dapat memengaruhi preferensi serta kebiasaan makan remaja [12]. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa remaja dari keluarga yang lebih memperhatikan gizi cenderung memiliki pola makan lebih baik dibandingkan remaja dengan perhatian keluarga rendah [4].

Hasil ini menegaskan pentingnya intervensi di sekolah yang menasar edukasi gizi praktis, misalnya melalui penyuluhan, kegiatan kantin sehat, serta program makan bersama yang mengedepankan menu seimbang. Langkah-langkah tersebut dapat memperbaiki kualitas pola makan remaja secara bertahap dan berkelanjutan [13].

BODY IMAGE

Sebanyak 54,6% responden memiliki *body image* positif, sedangkan 45,4% memiliki *body image* negatif. Hampir setengah remaja masih mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang dapat berdampak pada perilaku makan. Salsabilla et al. [3] menemukan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif cenderung melakukan diet ketat tanpa mempertimbangkan kecukupan zat gizi. *Body image* dipengaruhi oleh media sosial, budaya, dan norma kecantikan yang tidak realistis. Menurut Fitriani [6], remaja putri cenderung merasa dirinya terlalu gemuk meski berstatus gizi normal, sedangkan remaja putra kerap merasa tubuhnya kurang berotot. Hal ini menciptakan tekanan psikologis yang mendorong perilaku makan ekstrem.

Ketidakpuasan tubuh berhubungan erat dengan gangguan pola makan. Remaja dengan *body image* negatif cenderung menghindari kelompok makanan tertentu atau mengurangi porsi makan secara berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko kekurangan energi kronis [14]. Sebaliknya, remaja dengan *body image* positif lebih mampu menjaga keseimbangan makan dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik. Implikasi hasil ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan status gizi remaja tidak cukup hanya melalui intervensi pola makan, tetapi juga melalui pembentukan citra tubuh yang sehat. Edukasi gizi sebaiknya dipadukan dengan konseling psikososial agar remaja mampu mengembangkan persepsi positif terhadap tubuhnya [5], [12].

STATUS GIZI

Berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden memiliki status gizi normal (59,8%), diikuti kategori kurus (34,0%) dan gemuk (6,2%). Kondisi ini memperlihatkan bahwa masalah gizi ganda masih terjadi, yaitu gizi kurang pada sebagian remaja, sementara sebagian kecil lainnya mengalami gizi lebih. Hal ini konsisten dengan laporan Riskesdas [7] bahwa remaja Indonesia menghadapi masalah gizi kurang dan obesitas secara bersamaan.

Remaja dengan gizi kurang rentan mengalami hambatan pertumbuhan, konsentrasi belajar rendah, dan penurunan imunitas tubuh [8]. Sebaliknya, gizi lebih meningkatkan risiko obesitas serta penyakit metabolik seperti diabetes melitus dan hipertensi di masa dewasa [11].

Dengan demikian, status gizi remaja mencerminkan keseimbangan antara asupan makanan, aktivitas fisik, dan faktor psikososial.

Faktor ekonomi turut memengaruhi status gizi. Remaja dari keluarga dengan keterbatasan finansial lebih berisiko gizi kurang, sementara remaja dari keluarga menengah-atas lebih rentan mengalami gizi lebih akibat pola makan tinggi lemak dan gula [10], [15]. Faktor lingkungan sekolah, seperti ketersediaan jajanan sehat di kantin, juga berkontribusi pada variasi status gizi siswa. Temuan ini menegaskan bahwa perbaikan status gizi memerlukan strategi komprehensif, mencakup edukasi gizi, pemantauan kesehatan sekolah, serta kolaborasi dengan keluarga untuk memastikan tersedianya makanan bergizi di rumah [12], [16].

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI

Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi status gizi pada remaja. Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari akan menentukan pemenuhan energi serta nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan. Menurut Almatsier [1], remaja membutuhkan energi relatif tinggi karena adanya percepatan pertumbuhan, sehingga pola makan yang tidak sesuai akan berdampak langsung pada kondisi gizi. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan sarapan, rendah konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, berkontribusi terhadap terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja [2], [10].

Selain itu, pola makan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ketersediaan makanan, dan kondisi ekonomi keluarga. Remaja dari keluarga menengah ke bawah lebih berisiko mengalami gizi kurang akibat keterbatasan akses makanan bergizi, sementara remaja dari keluarga menengah ke atas cenderung lebih mudah terpapar makanan cepat saji yang tinggi energi namun rendah gizi [12], [15]. Oleh karena itu, pola makan seimbang tidak hanya ditentukan oleh pilihan individu, tetapi juga oleh lingkungan yang mendukung.

Dalam penelitian ini, analisis uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi ($p < 0,05$). Sebanyak 67,4% responden dengan pola makan kurang berstatus gizi kurang, sedangkan 80% responden dengan pola makan cukup memiliki status gizi normal. Hasil ini mendukung penelitian Wardhani et al. [4] yang menemukan bahwa remaja dengan pola makan baik cenderung memiliki status gizi normal. Sebaliknya, pola makan tidak sehat meningkatkan risiko masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, pola makan sehat yang mencakup keteraturan waktu makan, variasi menu, serta kecukupan zat gizi harus menjadi fokus utama untuk meningkatkan status gizi remaja.

Dengan demikian, pola makan sehat yang mencakup keteraturan waktu makan, variasi menu, serta kecukupan zat gizi harus menjadi fokus utama untuk meningkatkan status gizi remaja. Intervensi melalui pendidikan gizi di sekolah dan keterlibatan keluarga merupakan langkah penting untuk memperbaiki pola makan remaja secara berkelanjutan [13],[15].

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI

Body image atau citra tubuh adalah faktor psikologis yang semakin diakui memiliki kaitan erat dengan perilaku makan dan status gizi remaja. Persepsi negatif terhadap tubuh seringkali mendorong perilaku diet yang tidak sehat, seperti pembatasan makanan berlebihan atau menghindari kelompok makanan tertentu, yang dapat mengarah pada gizi kurang. Sebaliknya, citra tubuh positif dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan seimbang karena individu lebih menerima kondisi tubuhnya [3], [6].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan perilaku makan ekstrem, seperti *skipping meals*

atau diet rendah kalori tanpa arahan ahli gizi [14]. Kondisi ini berisiko menyebabkan kekurangan energi kronis, penurunan massa otot, hingga masalah kesehatan lainnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki status gizi yang lebih normal karena mampu menyeimbangkan kebutuhan energi dengan asupan makanan [5].

Selain faktor psikologis, pengaruh sosial dan budaya juga memperkuat hubungan antara citra tubuh dan status gizi. Standar kecantikan yang tidak realistis, tekanan dari teman sebaya, serta paparan media sosial dapat memperburuk persepsi tubuh remaja [12]. Tekanan ini sering kali lebih kuat pada remaja putri, yang merasa harus menurunkan berat badan meskipun status gizinya normal.

Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ($p < 0,05$). Sebanyak 63,6% remaja dengan citra tubuh negatif berstatus gizi kurus, sedangkan 77,4% remaja dengan citra tubuh positif memiliki status gizi normal. Hal ini menegaskan bahwa citra tubuh memengaruhi pola makan dan berdampak nyata pada kondisi gizi remaja. Oleh karena itu, program intervensi sekolah perlu tidak hanya menekankan pada edukasi gizi, tetapi juga penguatan kesehatan mental dan penerimaan diri sebagai strategi preventif

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa cara makan dan cara memandang tubuh sendiri memengaruhi kesehatan gizi remaja. Remaja yang makan cukup cenderung memiliki berat badan normal, sedangkan yang makan tidak teratur lebih rentan mengalami gizi kurus. Selain itu, remaja yang memiliki penghargaan terhadap tubuh mereka cenderung memiliki kesehatan gizi yang baik, sedangkan yang merasa tidak puas dengan tubuhnya lebih sering mengalami gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor fisik seperti cara makan dan faktor psikologis seperti cara memandang tubuh saling memengaruhi kesehatan gizi remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan upaya yang lebih menyeluruh dalam meningkatkan kondisi gizi remaja. Selain memberikan edukasi tentang gizi dan membiasakan makan yang sehat, juga diperlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan membentuk penghargaan positif terhadap tubuh. Kerja sama antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja secara baik. Dengan memperhatikan kedua faktor ini, diharapkan kesehatan gizi remaja bisa meningkat, sehingga membantu menciptakan generasi yang sehat, berkualitas, dan produktif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia, 2016.
- [2] F. Selaindoong, M. Amisi, and A. Kalesaran, "Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 88–96, 2020. [Online]. Available: <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/jik/article/view/219>
- [3] H. Salsabilla, M. N. H. Syah, and A. F. Asna, "Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 12, no. 3, pp. 201–209, 2021. [Online]. Available: <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/1647>
- [4] P. I. Wardhani, A. Agustina, and E. S. Marina, "Hubungan *body image* dan pola makan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri," *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 35–44, 2020, doi: 10.21927/ijnd.2020.8(1).35-44.

- [5] W. Lionita, F. Febry, Y. A. Appulembang, and R. Angraini, "Positive *body image* affect body mass index among high school students," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 19, no. 1, pp. 45–54, 2022, doi: 10.22146/ijcn.71320.
- [6] A. Fitriani, "Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 1, pp. 23–30, 2020. [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/40349>
- [7] Kementerian Kesehatan RI, *Riskesmas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, 2019. [Online]. Available: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesmas>
- [8] E. Hendarini, "Hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja," *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 14, no. 2, pp. 102–110, 2018. [Online]. Available: <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/jkk/article/view/23>
- [9] World Health Organization (WHO), "Adolescent health," 2022. [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- [10] M. R. Nurhasanah and S. Fitriyani, "Faktor sosial ekonomi terhadap status gizi remaja," *Media Gizi Mikro Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 77–84, 2019, doi: 10.22435/mgmi.v11i2.1836.
- [11] R. J. Kimmons, E. A. Blanck, C. D. George, and M. Serdula, "Diet and chronic disease risk among adolescents," *Nutrients*, vol. 13, no. 5, pp. 1–12, 2021, doi: 10.3390/nu13051438.
- [12] T. R. Santoso, "Peran keluarga dan sekolah dalam pembentukan pola makan sehat remaja," *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, vol. 9, no. 1, pp. 55–62, 2020. [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jpk/article/view/7233>
- [13] L. Kartika and D. Putri, "Program kantin sehat sekolah sebagai strategi peningkatan gizi," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 15, no. 2, pp. 112–120, 2020, doi: 10.14710/jpki.15.2.112-120.
- [14] R. Pratiwi, "Body dissatisfaction and disordered eating behavior among adolescents," *Asian Journal of Health Research*, vol. 5, no. 3, pp. 215–222, 2021, doi: 10.5430/ajhr.v5n3p215.
- [15] N. A. Yuliana, "Hubungan tingkat ekonomi keluarga dengan status gizi remaja SMA," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 145–152, 2021, doi: 10.14710/jgi.9.2.145-152.
- [16] K. Widya and A. Rahmawati, "Peran intervensi sekolah dalam perbaikan status gizi remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, vol. 17, no. 4, pp. 192–200, 2022, doi: 10.21109/kesmas.v17i4.5421.