

## HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA LABSCHOOL UNESA 1

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND NUTRITIONAL STATUS IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMA LABSCHOOL UNESA 1*

Hallen Surya Dhamara<sup>1</sup>, Fitriana Nugraheni<sup>1</sup>  
(Email/HP: hallensurya06@gmail.com/081210196678)

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Body image merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, khususnya remaja putri. Pada masa ini, remaja putri mengalami perubahan fisik dan psikis serta mulai sadar akan bentuk tubuhnya yang dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap persepsi body image. Ketidakpuasan ini berpotensi menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat dan berdampak pada status gizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 71 siswi kelas XI dan XII menggunakan metode *convenience sampling*. Data *body image* diukur menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), sedangkan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Analisis data dengan program SPSS menggunakan uji korelasi *Spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki *body image* positif dengan status gizi baik 53,5%. Kemudian 22,5% memiliki *body image* negatif dengan status gizi lebih. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,704$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif dan kuat antara *body image* dan status gizi. Disarankan pada pihak sekolah melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas untuk melakukan penyuluhan dan edukasi gizi seimbang dan *body image* pada remaja putri.

**Kata kunci:** Remaja Putri, Body Image, Status Gizi

#### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. At this age, adolescents experience physical and psychological changes and begin to become aware of their body shape, which can influence perceptions of body image, especially among adolescent girls. **Aim:** This study aims to analyze the relationship between body image and nutritional status in adolescent girls at SMA Labschool UNESA 1. **Materials and Methods:** This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample in this study consisted of 71 female students in grades XI and XII using a convenience sampling method. Body image data was measured using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), while nutritional status was measured based on BAZ (BMI for age z score). Data analysis with the SPSS program used the Spearman rho test. **Results:** The results showed that the majority of adolescents had a positive body image with good nutritional status (53.5%). Then 22.5% had a negative body image with overweight status. The correlation results showed a significant relationship between body image and nutritional status ( $p = 0.000$ ;  $r = 0.704$ ). **Conclusion:** There is a

*positive and strong relationship between body image and nutritional status. Keywords: Adolescent Girls, Body Image, Nutritional Status*

**Keywords:** *Adolescent Girls, Body Image, Nutritional Status*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial.<sup>1</sup> Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan cepat dan mulai membentuk identitas diri, termasuk persepsi terhadap tubuh (*body image*). Di fase remaja, khususnya remaja putri mulai sadar akan bentuk badannya, sehingga mulai membatasi konsumsi makannya, bahkan tanpa pengawasan orang dewasa atau seorang ahli gizi sehingga dapat menyalahi kaidah ilmu gizi.<sup>2</sup> Remaja adalah sumber daya manusia yang memiliki potensi besar, terutama remaja putri, karena dalam siklus kehidupan wanita terdapat beberapa tahap seperti masa kehamilan, menyusui, bayi, balita, usia sekolah, dewasa, dan usia lanjut. Dalam masa hamil, wanita harus menjaga kesehatan janin, sehingga kebutuhan gizinya harus terpenuhi agar remaja putri dapat menjadi individu yang berkualitas.<sup>3</sup> Remaja putri lebih rentan terhadap masalah *body image* karena adanya tekanan dari lingkungan sosial dan media yang cenderung menggambarkan tubuh ideal yang kurus dan langsing.<sup>4</sup>

*Body image* merujuk pada cara individu memandang dan merasakan tubuhnya, baik dari segi bentuk, berat, maupun fungsi tubuh, dan hal ini merupakan bagian dari konsep diri seseorang.<sup>5</sup> *Body image* dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu positif dan negatif. *Body image* positif tercermin ketika seseorang memiliki penilaian yang baik terhadap tubuhnya, merasa percaya diri, serta nyaman dengan kondisi fisik yang dimiliki. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa puas, menghargai diri, dan bersyukur atas apa yang dimilikinya, sehingga mendorong mereka untuk merawat tubuhnya dengan baik. Sebaliknya, *body image* negatif adalah persepsi negatif seseorang terhadap kondisi tubuhnya. Kondisi ini terjadi ketika individu merasa tidak dapat menerima bentuk tubuhnya. Pada remaja putri, tekanan sosial dan lingkungan mengenai standar tubuh ideal dapat meningkatkan resiko distorsi *body image*, yaitu ketidaksesuaian antara persepsi dan kondisi tubuh yang sebenarnya. Distorsi *body image* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada perilaku makan dan akhirnya berujung pada ketidakseimbangan asupan gizi. Kejadian ini sering dijumpai pada remaja, mengingat masa remaja memasuki fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan.<sup>6</sup>

Status gizi adalah kondisi yang terjadi karena adanya keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berfungsi secara normal. Setiap orang memerlukan jenis dan jumlah zat gizi yang berbeda, hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat kegiatan, berat badan, serta faktor lainnya.<sup>7</sup> Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan prevalensi obesitas di Indonesia pada usia >15 tahun adalah sebesar 23,4%. Berdasarkan penelitian Dewi dan Adriyanti tahun 2020 yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan mempunyai persepsi *body image* yang positif (96,4%).<sup>8</sup> Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki persepsi *body image* positif akan merasa tubuh dan penampilannya menarik dan terdorong untuk berperilaku sehat sehingga cenderung memiliki status gizi yang normal. Persepsi *body image* dipengaruhi oleh kondisi fisik serta keinginan atau harapan terhadap bentuk tubuh ideal

menurutnya. Ketika harapan tersebut sesuai dengan kondisi tubuh aktual, dapat muncul citra tubuh yang positif.

Status gizi yang baik sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, banyak remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akibat pengaruh lingkungan sosial dan media, yang dapat berdampak pada status gizi mereka. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi, tetapi hasilnya bervariasi dan belum banyak dikaji pada populasi remaja putri di lingkungan sekolah di Surabaya, khususnya di SMA Labschool UNESA 1. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Labschool UNESA 1 diperoleh dengan 13 siswi, 8 siswi merasa tidak percaya diri dengan tubuh mereka, dan 9 dari 13 siswi merasa tidak puas dengan berat badan mereka sekarang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMA Labschool UNESA 1. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu remaja putri kelas XI – XII, berusia 15-18 tahun, dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi responden yang mengundurkan diri selama proses penelitian dan tidak hadir saat penelitian. Total populasi berjumlah 151 dengan sampel berjumlah 71 responden yang diambil dengan teknik convenience sampling. Pada Penelitian ini tidak semua kelas diperbolehkan untuk mengambil data sesuai dengan arahan pihak sekolah sehingga menggunakan teknik *Convenience sampling*, dimana tidak semua siswi mendapat kesempatan yang sama. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar pada remaja putri yang bersedia untuk menjadi responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner BSQ-34 yang diisi melalui google form. Kuesioner BSQ adalah instrumen yang dikembangkan oleh Cooper (1987). BSQ-34 telah diadaptasi di Indonesia oleh Sitepu pada tahun 2020 dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas didapatkan dari korelasi positif yang kuat dengan EAT-26 sebesar 0,69,  $p < 0,001$ . Dan hasil reliabilitas sangat tinggi yaitu sebesar 0,966 ( $\alpha > 0,9$ ).<sup>9</sup> Hasil skor untuk kuesioner BSQ-34 adalah skor  $\leq 110$  hasilnya positif dan  $\geq 110$  hasilnya negatif. Setelah itu, dilakukan pengukuran antropometri berupa pengukuran tinggi dan berat badan menggunakan timbangan digital dan microtoise, dan untuk menentukan status gizi menggunakan IMT/U.

Penelitian ini telah melakukan uji etik yang diberikan oleh Komisi Etik Universitas Airlangga Fakultas Kedokteran Gigi dengan nomor 0600/HRECC.FODM/VI/2024. Analisis univariat pada penelitian ini berupa distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden, serta *body image* dan status gizi remaja putri. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Spearman. Setelah data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program SPSS 26 dan nilai signifikan apabila  $p < 0.05$ .

## HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang hasilnya telah dianalisis univariat dan bivariat. Analisis univariat meliputi status gizi dan *body image*, sedangkan analisis bivariat

adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi. Variabel penunjang ialah kelas dan usia.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

| Karakteristik Responden                            | Jumlah (n) | Presentase (%) | Mean $\pm$ SD  |
|----------------------------------------------------|------------|----------------|----------------|
| <b>Kelas</b>                                       |            |                |                |
| XI                                                 | 36         | 50,7           |                |
| XII                                                | 35         | 49,3           |                |
| Total                                              | 71         | 100            |                |
| <b>Usia (Menurut wulandari, 2020)<sup>10</sup></b> |            |                |                |
| Remaja menengah (15-18 tahun)                      | 65         | 91,5           | 16,5 $\pm$ 0,8 |
| Remaja akhir (18-21 tahun)                         | 6          | 8,5            |                |
| Total                                              | 71         | 100            |                |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar kelas XI (50,7%), dan lebih banyak yang berusia 15-18 tahun atau disebut remaja menengah (91,5%).

**Tabel 2. Distribusi Status Gizi Remaja Putri**

| Kategori status gizi | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|----------------------|------------|----------------|
| Gizi Kurang          | 2          | 2,8            |
| Gizi Baik            | 50         | 70,4           |
| Gizi Lebih           | 19         | 26,8           |
| Total                | 71         | 100            |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 hasil status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan usia menunjukkan terdapat status gizi dalam kategori gizi kurang sebanyak 2,8%, gizi baik 70,4%, dan gizi lebih 26,8%.

**Tabel 3. *Body Image* Remaja Putri**

| Kategori | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|----------|------------|----------------|
| Positif  | 43         | 60,6           |
| Negatif  | 28         | 39,4           |
| Total    | 71         | 100            |

*Cut-off*: skor  $\leq 110$  = positif,  $\geq 110$  = negatif

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* yang positif sebanyak 60,6% dan sebanyak 39,4% responden memiliki *body image* yang negatif.

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

| Body Image | Status Gizi |     |      |      |       |      | Total |      | p-value | r     |
|------------|-------------|-----|------|------|-------|------|-------|------|---------|-------|
|            | Kurang      |     | Baik |      | Lebih |      |       |      |         |       |
|            | n           | %   | n    | %    | n     | %    | n     | %    |         |       |
| Negatif    | 0           | 0   | 12   | 16,9 | 16    | 22,5 | 28    | 39,4 | <0,001  | 0,704 |
| Positif    | 2           | 2,8 | 38   | 53,5 | 3     | 4,2  | 43    | 60,6 |         |       |
| Total      |             |     |      |      |       |      | 71    | 100  |         |       |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 diketahui mayoritas responden yang memiliki *body image* negatif memiliki status gizi lebih (22,5%) dan responden dengan *body image* positif memiliki status gizi baik (53,5%). Hasil uji spearman menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi ( $r = 0,704$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan semakin positif persepsi *body image*, semakin baik status gizi responden.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 71 siswi SMA Labschool UNESA 1 yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan teknik pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu remaja putri berusia 15-21 tahun. Pada fase ini sebagian besar remaja putri sedang berada pada tahap perkembangan terhadap perubahan tubuh dan penampilan fisik. Pada fase ini pula, remaja putri mulai lebih memperhatikan penampilan serta lebih rentan terhadap pengaruh standar kecantikan yang disampaikan melalui media maupun lingkungan sosial.<sup>11</sup> Remaja menengah berada di tahap dimana penerimaan diri dan *body image* mulai terbentuk. Sementara remaja akhir kelas XII biasanya memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap penampilan karena berada pada fase transisi menuju dewasa. Peran faktor lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial, sangat berpengaruh terhadap proses pembentukan persepsi tubuh.<sup>12</sup> Selain itu keseimbangan antara kelas XI dan XII memberikan keberagaman tingkat kedewasaan psikososial antara responden.

Status gizi responden pada penelitian ini diukur menggunakan IMT/U. Penelitian ini menunjukkan bahwa 70,4% remaja putri memiliki status gizi yang tergolong baik, yang berarti memiliki keseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh. Seseorang memiliki status gizi baik disebabkan karena adanya keseimbangan antara penggunaan dengan pengeluaran energi.<sup>13</sup> Status gizi baik juga menunjukkan bahwa seseorang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi.<sup>14</sup> Selain itu status gizi lebih pada remaja putri sering diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi lebih dan aktivitas fisik yang rendah.<sup>15</sup> Kondisi gizi lebih pada remaja akan berdampak pada kesehatan ketika menginjak usia dewasa seperti penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, gangguan ginjal, hipertensi, dan kecenderungan tetap obesitas saat usai dewasa.<sup>16</sup>

*Body image* dikategorikan menjadi 2 yaitu positif dan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan beranggapan bahwa bentuk dan ukuran tubuhnya ideal. Tubuh yang ideal didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang proporsional antara berat badan dengan tinggi badan, atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan tidak juga kurus.<sup>17</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ripta, 2021 menunjukkan hasil sebanyak 75,6% remaja putri memiliki *body image* yang positif dan 24,4% responden memiliki *body image* negatif.<sup>18</sup>

Semakin positif penilaian terhadap bentuk tubuhnya, maka semakin besar juga rasa puas terhadap tubuh serta mampu menerima bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. *Body image* positif pada remaja juga dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya, seperti meminjamkan buku tentang *body image* positif, dukungan informasional seperti memberi informasi dan saran terkait *body image* positif dan dukungan seperti memuji mengenai *body image* yang dimiliki remaja.<sup>19</sup> Media sosial juga berpengaruh pada *body image* remaja, ketika remaja memiliki kemampuan memilah dan memilih informasi di media sosial dengan baik, maka akan membentuk *body image* positif. Ketika media sosial sering menampilkan standar tubuh ideal yang tidak realistis, kini mereka mulai melakukan sikap kritis dengan menunjukkan keberanian untuk menolak standar kecantikan yang tidak realistis dan usaha mereka dalam menerima serta merawat tubuh sebagai bentuk motivasi.<sup>20</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi karena didapat hasil uji bivariat menunjukkan bahwa Penelitian ini sejalan dengan Manoppo dan Lang, 2022 menunjukkan  $p\text{ value} = 0,015$  Ha diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di Desa Kema II.<sup>21</sup> Sebagian besar 53,5% pada penelitian ini memiliki *body image* positif dengan status gizi baik, hal ini dikarenakan responden merasa puas terhadap dirinya dengan memiliki tubuh sesuai keinginan, namun tetap menjaga penampilan serta menjaga berat badannya dengan mengontrol gaya hidup atau pola makan dan berolahraga. Lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*. Lingkungan yang positif seperti dukungan dan penerimaan satu sama lain dari teman maupun keluarga sangat penting untuk terbentuknya persepsi tubuh yang sehat.<sup>22</sup> Dukungan dari teman sebaya juga dapat membantu remaja putri membentuk pandangan yang lebih positif terhadap diri dan tubuhnya, serta meningkatkan ketahanan mereka terhadap tekanan sosial budaya yang untuk memiliki tubuh yang kurus.<sup>23</sup>

Pada penelitian ini juga menunjukkan sebanyak 22,5% responden dengan *body image* negatif memiliki status gizi lebih. Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki pola makan tidak terkontrol sehingga menyebabkan ketidakseimbangan status gizi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Yuni 2021 yang menyatakan sebagian besar responden memiliki pola makan buruk karena aktivitas dan kesibukan remaja sehingga mengalami *body image* negatif.<sup>24</sup> Selain itu, status gizi lebih dapat disebabkan oleh stres, responden yang memiliki *body image* negatif akan mengalami stres dan mereka cenderung meningkatkan konsumsi makanan sebagai cara untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.<sup>25</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ripta *et al.*, 2023 yang menunjukkan sebagian kecil remaja putri memiliki *body image* negatif dengan status gizi lebih yaitu 36,4%.<sup>26</sup> *Body image* negatif tersebut terjadi karena adanya rasa tidak puas dengan tubuhnya, merasa tubuhnya terlalu gemuk dari ukuran yang sebenarnya dan muncul rasa tidak percaya diri akibat adanya teman sebayanya yang lebih kurus dari tubuhnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin besar IMT seseorang maka semakin tidak puas terhadap tubuhnya sendiri.<sup>27</sup>

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1, bersifat kuat dan positif, yang berarti semakin positif *body image*, cenderung status gizinya baik. Rekomendasi untuk penelitian

selanjutnya adalah meneliti faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *body image* dan status gizi, seperti tingkat aktifitas fisik, peran lingkungan dan pengetahuan gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nazlia K, Nurhannifah R, Tampubolon R, Annis F. Gejala Masalah Psikososial Remaja Berdasarkan Karakteristik Demografi Remaja di Pekanbaru. 2024;2(1):283–93.
2. Astuti D, Kulsum U. POLA MENSTRUASI DENGAN TERJADINYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2020;12(1):171.
3. Adelia R, Listiyana E, Murti K, Ayu JD, Fathikhah, Juwartini D. Book Chapter Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Wanita [Internet]. Jurnal Keperawatan. 2023. Available from: <http://repository.akperkyjogja.ac.id/399/1/E-Book-Kespro-dwijuwartini.pdf>
4. Aqilla Himawan S. Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di SMP It Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024. 2023;
5. Ika Henryani K. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Perilaku Makan Pada Siswi MAN 1 Islamic Boarding School Darul Ulum Kota Pekalongan. 2022;(8.5.2017):2003–5.
6. Malau BFA, Rosito AC. Hubungan Body Image terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. Innov J Soc Sci Res. 2023;3(4):6395–408.
7. Par'i HM, Wiyono S, Harjatmo T p. Penilaian Status Gizi. 2017;
8. Dewi GK, Adriyanti EZ. Hubungan Body Image dan Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. J Pangan Kesehatan dan Gizi. 2020;1(1):11–7.
9. Sitepu FH, Effendy E, Amin MM. Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version-Palarch's. J Archaeol Egypt/Egyptology. 2020;17(6):1–14.
10. Wulandari IA. Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Remaja di MTSN 2 Kediri. J Al-Makrifat. 2020;5(1):96–107.
11. Wangu EW, Yhenti Widjayanti, Veronica Silalahi. Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. JPK J Penelit Kesehat. 2023;13(1):7–14.
12. Indah M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Pengguna Aktif Instagram Di SMA Negeri 1 Kutacane. 2020;
13. Meilawati NP. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kualitas Diet, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Semarang. 2022. 1–23 p.
14. Dwitami ND, Lestari WA, Fitria F. Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. Ilmu Gizi Indones. 2024;7(2):149.
15. Nabila R. Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMAN 9 Kota Padang. 2024;1–23.
16. Hasan HF. Hubungan Konsumsi Camilan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. 2023;13(1):104–16.
17. Zamzami Hasibuan MU, A P. Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. Cerdas Sifa Pendidik. 2021;10(2):84–9.
18. Ripta F. Hubungan Persepsi Body Image Dengan Status Gizi Remaja Usia 14-18 Tahun di MAS AMALIYAH Kec. Sunggal, Kel. Tanjung Gusta Medan. 2021;
19. Zuvita F, Arneliwati, Nauli FA. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan

- Penyesuaian Diri Pada Remaja. *J Ners Indonesia* [Internet]. 2022;12(2). Available from: <http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>
20. Alyanissa VR, Manalu SR, Ulfa NS. Memahami Persepsi Citra Tubuh Ideal di Kalangan Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial. *Undip Electron J Syst* [Internet]. 2024;12(1):380–8. Available from: <https://fisip.undip.ac.id>
  21. Manoppo I, Lang MF. Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Desa Kema Ii. *Nutr J*. 2022;6(1):14.
  22. Prameswari P, Angesti AN, Kurniawan SS, Mardiyah S. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di Sma Genesis Medicare Cimanggis. 2023;30(2).
  23. L. Tobing PSE. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Body Image pada Remaja Putri di Kota Medan. 2022;1–54.
  24. Yuni Kartika K, Kusuma Negara I, K. Wulandari S. Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI Di SMK PGRI 4 Denpasar. *Ris Kesehatan Indonesia*. 2021;5(2):87–93.
  25. Puspita B, Lestari A, Andayani TR. The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutr*. 2024;8(1):49–57.
  26. Ripta F, Siagian M, Wau H, Manalu P. Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2023;19(1):19–26.
  27. Insani WN. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *J Ilm Hosp*. 2022;11(2):1567–72.