

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 KOTA CIREBON

Ria Yulianti Triwahyuningsih^{1*}, Diyanah Kumalasary², Fika Nurul Hidayah³, Syifa Fauziah Iskandar⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Cirebon^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : yuliantiria18@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah suatu masa transisi atau peralihan dari masa anak pra sekolah, remaja ke dewasa, remaja bukan anak-anak tetapi belum mampu memegang tugas sebagai orang dewasa, dan tingkah laku remaja labil serta tidak mampu menyesuaikan diri secara baik terhadap lingkungan. Masa remaja merupakan periode kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan, dimana ketika perubahan psikososial dan emosional yang mendalam terjadi dan peningkatan kognitif serta kapasitas intelektual tercapai. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah: faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Persepsi seorang remaja tentang citra tubuh akan menentukan pola makan dan status gizi mereka. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan adalah metode analitik untuk analisa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Kota Cirebon, jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan SPSS. Populasi pada penelitian ini seluruh remaja putri yang berada di SMAN 2 Kota Cirebon. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan 75 (57,7%) responden memiliki pola makan baik dan status gizi normal, sedangkan terdapat 74 (56,9%) responden yang memiliki Body Image positif dan status gizi normal. Hasil analisis antara pola makan dengan status gizi ($P=0,000$), dan body image dengan status gizi ($P=0,000$).

Kata kunci : citra tubuh, pola makan, remaja, status gizi

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from preschool, adolescence to adulthood, adolescents are not children but have not been able to hold duties as adults, and adolescent behavior is labile and unable to adjust well to the environment. Adolescence is the second critical period for physical growth after the first year of life, when profound psychosocial and emotional changes occur and cognitive improvement and intellectual capacity are achieved. This study was conducted to analyze factors that affect nutritional status in adolescent girls. The nutritional status of adolescents is influenced by several factors. Among them: heredity, lifestyle and environment. A teenager's perception of body image will determine their diet and nutritional status. This study was conducted to analyze factors that affect nutritional status in adolescent girls. The research conducted is an analytical method for analyzing factors that affect nutritional status in adolescent girls at SMAN 2 Cirebon City, the type of research used is quantitative research with a cross sectional approach. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using SPSS. The population in this study was all adolescent girls who were at SMAN 2 Cirebon City. The sample in this study used total sampling technique. The results showed that 75 (57.7%) respondents had a good diet and normal nutritional status, while there were 74 (56.9%) respondents who had a positive Body Image and normal nutritional status. The results of the analysis between diet with nutritional status ($P = 0.000$), and body image with nutritional status ($P = 0.000$).

Keywords : adolescence, body image, diet, nutritional status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari prasekolah, remaja ke dewasa, remaja bukan lagi anak-anak tetapi belum mampu menjalankan tugas sebagai orang dewasa, dan perilaku

remaja tidak stabil dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan (Willis, 2017). Masa remaja adalah periode kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan, ketika perubahan psikososial dan emosional yang mendalam terjadi dan peningkatan kognitif dan kapasitas intelektual tercapai (Watson et al., 2019). Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi yaitu stunting, wasting dan obesitas (Ambarwati & Pangesti, 2017). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja juga merupakan masa ketika peran gender dapat diperkuat atau ditantang dan diubah. Mempengaruhi norma-norma sosial dan gender selama masa remaja membentuk lintasan kehidupan perempuan dan laki-laki muda dan meningkatkan peluang dan menanggapi kerentanan yang mungkin mereka hadapi. Wanita muda mungkin terpengaruh oleh masalah seputar citra tubuh dan penampilan serta harapan untuk kurus (UNICEF, 2021).

Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan perubahan perilaku makan yang tidak sehat demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan sehingga berdampak negatif, salah satunya adalah ketidakseimbangan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Remaja terbiasa memilih makanan apa yang mereka sukai dan tidak bergantung pada orang tua. Kurangnya pengetahuan remaja tentang perilaku makan sehat juga menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang buruk. Selain itu, remaja, terutama wanita muda, cepat bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau impuls luar yang mempengaruhi mereka (Alivia Norma Yusintha & Adriyanto Adriyanto, 2018).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah: faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang obesitas akan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami obesitas remaja atau sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan asupan nutrisi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja sehingga jumlah makanan dan nutrisi yang dikonsumsi. Media memiliki pengaruh besar dalam mengubah sikap remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) menyatakan wanita cenderung berusaha menurunkan berat badan agar sesuai dengan idolanya di media (Husna, 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sada M et al (2012), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik dan status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT). Persepsi seorang remaja tentang citra tubuh akan menentukan pola makan dan status gizi mereka. Kemudian ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi citra tubuh pada frekuensi makan, di mana semakin negatif persepsi citra tubuh atau remaja yang menganggap dirinya obesitas, semakin besar kemungkinan remaja akan mengurangi frekuensi makan. Penelitian yang dilakukan oleh Cholifah dan Mulyati T (2010), remaja putri yang kelebihan berat badan memiliki citra tubuh yang lebih negatif, karena konsumsi makanan yang berlebihan dan aktivitas fisik yang sedikit dibandingkan dengan remaja putri dengan berat badan normal. (Todd et al., 2015)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di kampus STIKes Muhammadiyah Cirebon di wilayah Desa Harjamukti selama 1 bulan, terdapat 21,73% mahasiswa di bawah bobot; 47,82% berat badan normal; 17,39% siswa mengalami obesitas I; 13,04% siswa obesitas II. Angka kejadian status gizi yang semakin sedikit, terutama pada remaja, berdampak sangat buruk bagi penderitanya. Status gizi yang buruk pada remaja dapat menyebabkan anemia, dan jika remaja mengalaminya dapat memiliki dampak yang berkelanjutan (SARI, 2020). Status gizi yang lebih pada remaja akan memicu obesitas yang dapat memicu penyakit lain yang akan timbul

seperti hipertensi yang mengakibatkan stroke. Selanjutnya, dari status gizi kurang dan status gizi lebih banyak akan mengakibatkan angka kematian yang tinggi. (Kasyifa et al., 2018)

Citra tubuh meninggalkan konsep keadaan tubuh ideal yang akan menghasilkan citra tubuh negatif lebih khusus untuk wanita (Jones, 2004). Ada banyak konsekuensi dari citra tubuh negatif ini, termasuk wanita muda mulai memiliki persepsi tentang citra tubuh dan berusaha menjaga penampilan dengan pola makan dan tidak memperhatikan aturan gizi dan kesehatan yang juga mempengaruhi perilaku makan mereka. Selain itu, tidak sedikit remaja putri yang mulai membatasi pola makannya karena takut gemuk. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat dan juga kurangnya kesadaran kesehatan membuat sebagian besar remaja putri makan berlebihan dan menyebabkan obesitas, Hal ini akan mempengaruhi status gizi remaja putri (Arisman, 2010).

Karena hormon seks sudah bekerja dan berfungsi, remaja sudah memiliki rasa ketertarikan terhadap lawan jenis sehingga remaja sangat cemas dan tertekan jika ada sesuatu yang kurang dalam penampilan mereka. Keasyikan (perhatian) dengan citra tubuh cukup kuat pada masa remaja, terutama kecenderungan ini menjadi akut pada masa pubertas. Meski begitu, ekspresi keraguan masih sering terlihat di wajahnya, terutama saat berbicara dengan orang dewasa (Diananda, 2019).

Perilaku pola makan yang dilakukan pada masa remaja biasanya menimbulkan konsekuensi kesehatan jangka panjang. Kenyamanan makan penting bagi banyak remaja. Faktor langsung yang menyebabkan remaja mengalami masalah gizi yaitu kebiasaan makan yang tidak bergizi dalam jangka waktu yang lama seperti sering konsumsi cemilan, konsumsi fast food, makan yang tidak teratur serta melewatkan waktu sarapan pagi. Umumnya masalah gizi remaja di Indonesia yaitu kekurangan gizi (kurus) dan kelebihan berat badan atau obesitas. (Prisylyvia et al., 2021) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja di SMAN 2 Kota Cirebon

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 2 Kota Cirebon, dengan sampel yang digunakan adalah total sampling. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Pengumpulan data yang dilakukan bulan Agustus 2023 dengan menggunakan kuesioner, alat yang digunakan adalah kuesioner pola makan oleh Purwaningrum kemudian dikembangkan oleh peneliti yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang diusulkan oleh Levi dan citra tubuh yang dibuat oleh Purwaningrum tetapi dikembangkan oleh para peneliti dan disusun berdasarkan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang diusulkan oleh Cash.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMAN 2 Kota Cirebon

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
12-15	52	40
16-18	78	60
Total	130	100

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden berusia 12-15 tahun sebanyak 52 orang (40%) dan 78 orang berusia 16-18 tahun (60%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 2 Kota Cirebon

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
X	48	36,9
XI	40	30,8
XII	42	32,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 2, jumlah responden kelas X sebanyak 48 orang (36,9%), kelas XI 40 orang (30,8%), dan kelas XII 42 orang (32,3%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku di SMAN 2 Kota Cirebon

Uang saku	Frekuensi	Persentase (%)
≤ Rp. 721.000	88	67,7
> Rp. 721.000	42	32,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 3, jumlah responden yang memiliki uang saku di atas Rp. 721.000 sebanyak 88 orang (67,7%), dan yang memiliki uang saku di bawah Rp. 721.000 sebanyak 42 orang (32,3%)

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT di SMAN 2 Kota Cirebon

IMT	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	22	16,9
Kurus	20	15,4
Normal	80	61,5
Gemuk	5	3,8
Obesitas	3	2,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis didapatkan bahwa jumlah responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh sangat kurus sebanyak 22 orang (16,9%), kurus sebanyak 20 orang (15,4%), normal sebanyak 80 orang (61,5%), gemuk 5 orang (3,8%), dan obesitas 3 orang (2,3%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan di SMAN 2 Kota Cirebon

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Pola makan baik	75	57,7
Pola makan buruk	55	42,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis didapatkan bahwa jumlah responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 75 orang (57,7%), dan pola makan buruk sebanyak 55 orang (42,3%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Body Image di SMAN 2 Kota Cirebon

Body Image	Frekuensi	Persentase (%)
Body Image Positif	94	72,3
Body Image Negatif	36	27,7
Total	130	100

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis didapatkan bahwa jumlah responden yang memiliki Body Image Positif sebanyak 94 orang (72,3%), dan Body Image Negatif sebanyak 36 orang (27,7%).

Tabel 7. Hubungan IMT terhadap Pola Makan pada Remaja di SMAN 2 Kota Cirebon

IMT	Pola Makan				Value
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Sangat Kurus	0	0%	22	16,9%	0,000
Kurus	0	0%	20	15,4%	
Normal	75	57,7%	5	3,8%	
Gemuk	0	0	5	3,8%	
Obesitas	0	0	3	2,3%	
Total	75	57,7%	55	42,3%	

Berdasarkan analisis antara Indeks Masa Tubuh dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 75 (57,7%) remaja putri mempunyai pola makan baik dan indeks masa tubuh normal. Hasil uji statistic diperoleh nilai $\rho=0.000$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan indeks masa tubuh remaja putri.

Tabel 8. Hubungan IMT terhadap Body Image pada Remaja di SMAN 2 Kota Cirebon

IMT	Body Image				Value
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
Sangat Kurus	1	0,8%	21	16,2%	0,000
Kurus	19	14,6%	1	0,8%	
Normal	74	56,9%	6	4,6%	
Gemuk	0	0	5	3,8%	
Obesitas	0	0	3	2,3%	
Total	94	72,3%	36	27,7%	

Berdasarkan analisis antara Indeks Masa Tubuh dengan Body Image diperoleh bahwa ada sebanyak 74 (56,9%) remaja putri mempunyai body image positif dan indeks masa tubuh normal. Hasil uji statistic diperoleh nilai $\rho=0.000$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara Body Image dengan indeks masa tubuh remaja putri

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis bivariate antara indeks masa tubuh dengan pola makan didapatkan hasil uji *Chi square p value* $0,000 < (0,05)$. Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh terhadap pola makan pada remaja di SMAN 2 Kota Cirebon. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmatullah dkk yang berjudul Pengetahuan dan pola makan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros dengan hasil uji analisis Chi-Square untuk variabel makanan dengan status gizi yaitu ($P=0,01$) sehingga menyatakan bahwa pola makan dengan status gizi memiliki hubungan yang kuat. Masa remaja sangat, sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sehingga asupan nutrisi pada saat ini sangat menentukan kematangannya di masa depan (Musyayyib et al., 2018).

Pola makan merupakan sebuah sistem di mana seseorang mengadopsi rutinitas yang diulang secara teratur yang berkaitan dengan aspek-aspek tertentu dari kebutuhan pola makan mereka. Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda tergantung pada jenis kelamin dan usianya. Untuk mencapai apa yang dianggap sebagai status gizi normal, seseorang harus mengetahui berapa jumlah makanan yang baik dan sehat, bukan hanya sekedar yang mengenyangkan. Seorang remaja dengan status gizi kurus atau obesitas akan memiliki risiko penyakit yang lebih tinggi daripada remaja dengan status gizi normal. Memang, status gizi akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Jika daya tahan tubuh seseorang menurun, maka tubuh akan melemah dan menjadi kurang efektif dalam melawan mikroorganisme atau penyakit yang

masuk akibat perilaku remaja tersebut.(Waluyani et al., 2022) Pola makan pada dasarnya variabel yang berhubungan langsung dengan status gizi. Pola makan dikenal dalam banyak hal, antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan makanan dan asupan nutrisi. Frekuensi penggunaan makanan lebih cenderung menjadi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi merupakan akibat langsung dari suatu kegiatan memilih makanan untuk dikonsumsi.(Asikin & Arbiyah, 2022)

Ketersediaan pangan dalam suatu rumah tangga, masyarakat bahkan negara yang jumlahnya sangat berlebihan namun pembagian kepada masyarakat yang tidak menyeluruh membuat sebagian masyarakat tidak mendapatkannya. Status gizi adalah keseimbangan asupan seseorang yang merupakan indikator baik atau tidaknya ketersediaan pangan sehari-hari. Status gizi yang baik sangat diperlukan agar derajat kesehatan, kebugaran, dan pertumbuhan seseorang tetap terjaga. Pada masa remaja, mereka merasa bertanggung jawab dan bebas menentukan makanan mereka sendiri, yang tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Pada saat yang sama, sangat intensif untuk bergaul dengan teman-teman dan mempersiapkan masa depan sebagai orang dewasa (Noviyanti & Marfuah, 2017). Pada remaja perempuan perilaku makan tidak sehat dapat terjadi karena pada remaja perempuan sering menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang tidak benar. Perilaku makan tidak sehat ini dapat terjadi karena pada remaja putri memiliki tuntutan untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal dengan persepsi yang salah.(Purnama, 2019)

Hasil uji *Chi square* didapatkan p value $0,000 < (0,05)$. Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh terhadap *Body Image* pada remaja di SMAN 2 Kota Cirebon. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Serly et al (2015) berjudul Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 dengan hasil uji analisis Chi-Square untuk variabel citra tubuh dengan status gizi, yaitu ($P=0,000$) sehingga menunjukkan hubungan antara iman tubuh dengan status gizi (Serly et al., 2015).

Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Dalam konsep psikologi, citra tubuh berarti persepsi dan perilaku tubuh yang merupakan perwujudan pengalaman. Konsep persepsi citra tubuh diukur dengan menyelidiki penilaian seseorang tentang ukuran tubuhnya relatif terhadap ukuran sebenarnya(Sattin et al., 2023). Hal-hal yang menyebabkan remaja putri tidak menerima kondisi fisiknya seperti: tinggi badan, bentuk tubuh, dan kondisi tubuh seperti jerawat. Remaja sangat sensitif terhadap penampilan mereka, apakah orang lain menyukai wajah mereka dan selalu melihat seperti apa tubuh mereka dan apa yang mereka inginkan dari mereka. Citra tubuh yang negatif juga mendorong seseorang untuk menggunakan obat-obatan dengan tujuan melakukan pola makan cepat sehingga menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, sembelit hingga kerusakan hati dan ginjal (Charina et al., 2022; Yen & Ewald, 2012).

Pembentukan konsep diri berupa citra tubuh pada masa remaja merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi yang menyebabkan sebagian besar remaja kekurangan gizi hal ini dikarenakan pengaturan pola makan yang salah.(Ripta et al., 2023). Citra tubuh yang positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (pola makan sehat) dan citra tubuh negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk membatasi makan dan memuntahkan dengan sengaja(Oktapianingsi & Sartika, 2022). Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan mengubah status gizi seseorang menjadi normal. Penilaian tentang citra tubuh seseorang dapat mempengaruhi status gizi seseorang menjadi normal, kurus atau kelebihan berat badan dan obesitas.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara pola makan ($p=0,000$), dan *Body Image* ($p=0,000$) dengan status gizi putri di SMAN 2 Kota Cirebon. Remaja putri yang memiliki pola makan dan citra tubuh positif

sebagian besar memiliki status gizi normal jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan dan citra tubuh yang buruk dan negatif. Sebagai penyedia, perlu ada kerja sama antara sekolah dan profesional kesehatan untuk membantu wanita muda meningkatkan kebiasaan baik dan berpikir positif tentang tubuh mereka. Remaja diharapkan mau meningkatkan pengetahuan dan memanfaatkan media sosial untuk mendapatkan informasi terkait pola makan yang baik dan citra tubuh yang positif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih peneliti sampaikan kepada STIKes Muhammadiyah Cirebon dan SMAN 2 Kota Cirebon.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivia Norma Yusintha, & Adriyanto Adriyanto. (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.v2i2.2018.147-154>
- Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. In *Jurnal SMART* download.garuda.kemdikbud.go.id. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1007307&val=15241&title= Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1007307&val=15241&title=Analisis%20Faktor%20yang%20Mempengaruhi%20Kejadian%20Anemia%20Mahasiswa%20DIII%20Kebidanan%20Universitas%20Muhammadiyah%20Purwokerto)
- Arisman, M. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Asikin, H., & Arbiyah, D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Penyintas Covid-19 Di Poltekkes Kemenkes Makassar. *Media Gizi Pangan*, 29, 32–42.
- Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Woda, R. R. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA*. *April*, 197–204.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Gandhi, A. B. (2022). Diet and Weight Management in Adolescent Girls. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 72(2), 175–177. <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01647-6>
- Husna, N. (2013). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET (PENELITIAN PADA WANITA DI SANGGAR SENAM RITA PATI)*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142342723>
- Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys. *Developmental Psychology*, 40, 823–835. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 133–142. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.

- Oktapianingsi, & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 101–107. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>
- Prisylyvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Remaja DI Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(8), 33–40.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku makan dan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- SARI, M. R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.81>
- Sattin, D., Parma, C., Lunetta, C., Zulueta, A., Lanzone, J., Giani, L., Vassallo, M., Picozzi, M., & Parati, E. A. (2023). An Overview of the Body Schema and Body Image: Theoretical Models, Methodological Settings and Pitfalls for Rehabilitation of Persons with Neurological Disorders. *Brain Sciences*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci13101410>
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 2(2), 1–14.
- Todd, A. S., Street, S. J., Ziviani, J., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2015). Overweight and obese adolescent girls: The importance of promoting sensible eating and activity behaviors from the start of the adolescent period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 2306–2329. <https://doi.org/10.3390/ijerph120202306>
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>
- Watson, F., Minarto, Sukotjo, S., Rah, J. H., & Maruti, A. K. (2019). Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia. In *Kementerian PPN/Bappenas*.
- Willis, S. S. (2017). *Remaja & Masalahnya : Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex, dan Pemecahannya*. Penerbit Alfabeta.
- Yen, M., & Ewald, M. B. (2012). Toxicity of Weight Loss Agents. *Journal of Medical Toxicology*, 8(2), 145–152. <https://doi.org/10.1007/s13181-012-0213-7>