

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMK NEGERI 1 AIRMADIDI

Sharon V. M. Tampang^{1*}, Maureen I. Punuh², Nancy S. H. Malonda³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : sharonvirginia66@gmail.com

ABSTRAK

Citra tubuh menjadi salah satu alasan urgen yang berpengaruh bagi status gizi. Bahwa citra tubuh yang negatif mampu mengakibatkan masalah gizi misalnya obesitas mula dari gangguan pola makan. Sikap yang buruk terkait tubuh, seperti kemurungan, kurang percaya diri, dan kebiasaan makan yang buruk, berdampak pada kesehatan mental, emosional, dan perilaku. masalah, seperti ketidakbahagiaan, kurang percaya diri, kebiasaan makan yang buruk, dan makan dalam jumlah yang berlebihan. Riset ini bertujuan akan menganalisis signifikansi antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi, Minahasa Utara. Metodologi yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain observasional analitik yang dikombinasikan pakai ancangan studi *cross-sectional*. Hasil telaah menunjukkan bahwa ada 64 remaja, 43 orang menunjukkan status gizi yang baik dan didapati citra tubuh yang positif, sedangkan 12 orang didapati status gizi yang kurang baik namun tetap didapati citra tubuh yang positif. Di sisi lain, di antara responden yang berjuang dengan citra tubuh negatif, 5 orang didapati status gizi yang baik, sementara 4 orang didapati status gizi kurang baik. Uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada signifikansi yang antara citra tubuh dan status gizi ($p=0,124$; $p>0,05$). Kesimpulannya, tidak ada signifikansi yang antara citra tubuh dan status gizi pada anak didik di sekolah tersebut, maka peneliti merekomendasikan agar semua siswa didapati punya citra tubuh negatif untuk meningkatkan rasa beriktikad diri untuk menjalani gaya hidup yang seimbang dan menahan diri serta tidak membedakan dengan sesama.

Kata kunci : citra tubuh, remaja, status gizi

ABSTRACT

Body image is one of the urgent reasons that affect nutritional status. Negative body image can lead to nutritional problems such as obesity stemming from eating disorders. Poor body-related attitudes, such as moodiness, lack of confidence, and poor eating habits, have an impact on mental, emotional, and behavioral health. problems, such as unhappiness, lack of confidence, poor eating habits, and eating excessive amounts. This research aims to analyze the significance between body image and nutritional status in adolescents at the State Vocational High School 1 Airmadidi, North Minahasa. The methodology used was quantitative, with an analytic observational design combined with a cross-sectional study approach. The results of the review showed that there were 64 adolescents, 43 people showed good nutritional status and positive body image, while 12 people were found to have poor nutritional status but still had a positive body image. On the other hand, among the respondents who struggled with negative body image, 5 were found to have good nutritional status, while 4 were found to have poor nutritional status. Statistical tests showed that there was no significance between body image and nutritional status ($p=0.124$; $p>0.05$). In conclusion, there is no significance between body image and nutritional status in students at the school, so the researcher recommends that all students found to have a negative body image to increase their sense of self-determination to live a balanced lifestyle and refrain from discriminating against others.

Keywords : adolescent, body image, nutritional status

PENDAHULUAN

Status gizi didefinisikan sebagai keseimbangan antara konsumsi nutrisi dari makanan dan kebutuhan nutrisi esensial untuk mempertahankan fungsi tubuh. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda berdasarkan usia, seks, kegiatan sehari-hari, serta faktor berlainan (Par'i et

al., 2017). Perbedaan status gizi di kalangan remaja biasanya asal mula dari keluar batas masuknya konsumsi dan kepentingan nutrisi. Di sisi lain, status gizi normal dicapai ketika asupan dan kebutuhan gizi seimbang atau ketika kebutuhan gizi terpenuhi (Abadi et al., 2023).

Indonesia memiliki sejumlah masalah gizi, termasuk kekurangan dan kelebihan gizi. Menurut Riskesdas 2018, 4,5% remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami stunting (sangat pendek), sementara 22,4% pendek. Sementara itu, indeks IMT/U menunjukkan bahwa 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi status gizi TB/U pada remaja dengan usia yang sama berkisar antara 3,3% sangat pendek hingga 21,72% pendek. Selain itu, status gizi (IMT/U) di wilayah ini adalah 0,7% sangat kurus, 4,8% kurus, 11,4% gemuk, dan 5,0% gemuk. Di Minahasa Utara, remaja umur 16-18 tahun memiliki status gizi (IMT/U) sebesar 2,43% kurus, 10,91% gemuk, dan 5,41% gemuk (Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara, 2018).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi status gizi (TB/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah 3,6% sangat pendek (*stunting*), 20,1% pendek (*wasting*), sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara adalah 4,2% pendek (*wasting*) dan 20,1% pendek (*stunting*). Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah 1,7% sangat pendek (*stunting*), 6,6% kurus (*underweight*), 8,8% gemuk (*obesitas*), dan 3,3% gemuk (*obesitas*), sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara adalah 1,5% pendek (*stunting*), 5,2% kurus (*underweight*), 9,6% gemuk (ringan), dan 4,6% gemuk (*obesitas*) (“Survei Kesehatan Indonesia (SKI),” 2023).

Beberapa masalah gizi yang sedang ditangani meliputi kekurangan dan kelebihan gizi. Kekurangan nutrisi biasanya berlaku masa konsumsi energi dari pangan tidak cukup dibandingkan dengan energi yang ditumbulkan oleh badan. Berbeda hal mengenai kelebihan nutrisi yang terjadi, ketika asupan energi masuk dengan jumlah berlebih. Besar bagian yang bisa berpengaruh status gizi remaja salah satunya termasuk citra tubuh, yang dapat memengaruhi kesehatan. Citra tubuh merupakan salah satu penyebab masalah kesehatan terkait pola makan, yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan berujung pada kebiasaan makan yang tidak sehat (Rasmaniar et al., 2023). Riset Wangu et al., (2023) pula memberitahukan adanya signifikansi tentang citra tubuh dan perilaku makan pada 39 responden remaja dalam salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan (Wangu et al., 2023).

Citra tubuh, atau *body image*, adalah cara seseorang memandang penampilan dan posturnya. Gambaran bentuk tubuh memiliki sifat yang positif ataupun negatif. Citra tubuh yang positif mencerminkan penerimaan terhadap bentuk tubuh, sedangkan citra tubuh yang negatif menunjukkan ketidakpuasan. Sikap yang tidak sehat terhadap tubuh, seperti rasa rendah diri, kurang percaya diri, pola makan yang tidak seimbang, dan porsi makan yang berlebihan, dapat berdampak pada kesehatan mental, emosional, dan perilaku individu (Nomate et al., 2017). Penelitian Manoppo & Lang (2022) di salah satu desa kabupaten minahasa utara menemukan bahwa dari 81 anak didik, mayoritas berada dalam kategori sedang, dengan 60 remaja citra tubuh baik (74,1%). Terdapat hubungan pada citra tubuh dan status gizi remaja di Desa Kema II, meskipun korelasinya rendah serta cenderung negatif. Penelitian Ripta et al. (2023) tentang signifikansi antara citra tubuh dan status gizi di kalangan 81 anak didik dalam sekolah menengah atas di MAS Amaliyah Medan menjelaskan remaja didapati status gizi baik mengarah citra tubuh yang bersifat positif, sementara remaja status gizi lebih tinggi mengarah citra tubuh bersifat negatif (Ripta et al., 2023).

Berdasarkan observasi awal di SMK Negeri 1 Airmadidi, yang terletak di Jalan Sarongsong II, Kecamatan Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara, terdapat 1.213 siswa dengan 10 jurusan di setiap kelas. Hasil observasi awal terhadap 30 anak didik, yang dilakukan dengan pengukuran status gizi IMT/U, menunjukkan 30% remaja mengalami masalah status gizi, di mana 17% memiliki berat badan kurang, 10% sangat kurus, dan 3% mengalami obesitas. Selain itu, ditemukan bahwa tiga remaja merasa tidak puas pada skala dan rupa tubuh

mereka, sementara dua lainnya belum mencapai bentuk dan ukuran tubuh ideal. Dengan demikian, penelaah terdorong akan mengetahui apa ada hubungan antara citra tubuh dan status gizi pada pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara.

. Riset ini bertujuan akan menganalisis signifikansi antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi, Minahasa Utara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan melalui pendekatan observasional analitik dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional study*. Sebanyak 64 anak didik dipilih sebagai sampel melalui metode *systematic random sampling* dari populasi yang terdiri dari 844 anak didik kelas sepuluh dan sebelas di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi, yang terpenuhinya kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian kuantitatif dilakukan pada tanggal 5 – 11 Juni 2024 di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi dengan menerapkan desain penelitian cross-sectional serta pendekatan observasional analitik. Pada riset ini memakai alat salah satunya kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale* (MBSRQ-AS) serta pengukur untuk IMT merek Seca. Untuk mengetahui signifikansi antara faktor diteliti, digunakan uji *Chi Square* ($\alpha = 0,05$) dalam analisis statistik.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Sampel di dalam riset ini terdiri dari remaja kelas 10 dan kelas 11 dengan total 64 remaja, yang memiliki rentang usia antara 15 – 18 tahun. Distribusi remaja berdasarkan sosiodemografi dapat ditinjau dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Remaja Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi SMK Negeri 1 Airmadidi

Karakteristik Responden	n	%
Usia (Tahun)		
15	16	25
16	33	51,6
17	13	20,3
18	2	3,1
Seks		
Perempuan	32	50
Laki-laki	32	50

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden 33 remaja (51,6%) pada umur 16 tahun, dan yang paling sedikit umur 18 tahun 2 remaja (3,1%). Masing – masing berjumlah 32 remaja (50%) di karakteristik remaja pada *gender*.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja SMK Negeri 1 Airmadidi

Kategori Status Gizi	n	%
Kurus (berat)	0	0
Kurus (ringan)	2	3,1
Normal	48	75
Lebih	14	21,9

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden (75%) status gizi baik, diikuti oleh 14 remaja (21,9%) status gizi lebih, 2 responden (3,1%) status gizi kurang, dan tidak memiliki responden status gizi buruk. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi baik, sementara sebagian kecil memiliki status gizi buruk, dengan dua responden (3,1%) status gizi kurang dan 14 responden (21,9%) status gizi gemuk.

Tabel 3. Distribusi Citra Tubuh dengan Jenis Kelamin SMK Negeri 1 Airmadidi

		Citra Tubuh				Total n (%)
		Positif		Negatif		
		n	%	n	%	
Jenis Kelamin	Perempuan	26	40,6	6	9,4	32 (50)
	Laki – laki	29	45,3	3	4,7	32 (50)
Total		55	85,9	9	14,1	64 (100)

Berdasarkan tabel 3, mayoritas remaja (55%) memiliki citra tubuh yang positif, sementara 9 (14,1%) didapati citra tubuh bersifat negatif. Mayoritas laki – laki (29%) didapati gambaran tubuh yang positif, sedangkan perempuan didapati gambaran tubuh yang negatif.

Analisis Bivariat

Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Pada riset ini memakai uji *chi square* dengan menggunakan uji turunan *Fisher's Exact Test* untuk melihat signifikansi dari faktor citra tubuh dan faktor status gizi. Hubungan antara citra tubuh dengan status gizi di SMK Negeri 1 Airmadidi dapat ditinjau dalam tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi SMK Negeri 1 Airmadidi

		Status Gizi						Total n (%)	<i>P</i>
		Kurus		Normal		Gemuk			
		n	%	n	%	n	%		
Citra Tubuh	Positif	1	1,6	43	67,2	11	15,6	55 (85,9)	0,124
	Negatif	1	1,6	5	7,8	3	4,7	9 (14,1)	
Total		2	3,1	48	75	14	21,9	64 (100)	

Berdasarkan analisis dalam tabel 4, terdapat signifikansi antara citra tubuh dan status gizi. Dari 43 remaja didapati status gizi baik, semuanya menunjukkan citra tubuh yang positif, sementara 11 remaja status gizi lebih juga diapati citra tubuh bersifat positif. Di sisi lain, terdapat 5 remaja status gizi baik yang didapati citra tubuh bersifat negatif, serta 3 remaja status gizi lebih yang menunjukkan citra tubuh negatif. Selain itu, pada kategori status gizi kurang, terdapat satu responden dengan citra tubuh yang positif, serta 1 dengan citra tubuh negatif. Hasil dari uji turunan *Fisher's Exact Test* menunjukkan $p = 0,124$ ($p > 0,05$), yang menandakan ada signifikansi antara citra tubuh dan status gizi di kalangan remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan tersebut.

PEMBAHASAN

Masa remaja adalah tahap pertumbuhan fisik dan mental yang cepat dan signifikan sebelum masa transisi ke masa dewasa. Emosi, kognitif, psikologis, dan rasa harga diri serta kompetensi diri remaja mengalami perubahan yang signifikan selama masa peralihan ini (Santrock, 2011). Anak usia sekolah diperlukan gizi seimbang dimasa perkembangannya. Gizi seimbang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain pola konsumsi pangan dan dinamika keluarga. Selain itu, berbagai faktor sosial ekonomi, termasuk pekerjaan, pendapatan keluarga, budaya, dan teknologi, mempunyai dampak terhadap perkembangan anak. Ketika anak – anak memasuki tahap mulai mempersepsi citra tubuh, di mana mereka

mengkhawatirkan bentuk tubuhnya, sangat penting untuk mengetahui nutrisi yang tepat dan kecukupan gizi yang dapat memengaruhi pertumbuhan remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa usia berperan sebagai prediktor citra tubuh baik pada pria maupun wanita. Citra tubuh antara laki – laki dan perempuan berbeda dan bervariasi seiring bertambahnya umur (Quittkat et al., 2019). Temuan riset menjelaskan adanya mayoritas anak didik memiliki status gizi yang baik, sementara sebagian kecil ada status gizi kurang, dengan dua responden (3,1%) status gizi kurang dan 14 remaja (21,9%) status gizi lebih. Remaja lebih memilih makanan yang lebih manis dan asin, serta porsi yang lebih besar. Remaja sering kali hanya mementingkan apakah makanan yang dikonsumsi enak atau tidak, dan kurangnya mengonsumsi zat gizi berserat tinggi akibatnya asupan zat gizi yang tidak seimbang, yang menyebabkan kelebihan gizi dan obesitas (Purnama, 2021).

Sebanyak 2 siswa (3,1%) gizi kurang, asupan energi yang masuk dan keluar tidak mencukupi maupun seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Nutrisi yang tidak terpenuhi menyebabkan ketidakmampuan relatif, dan kurangnya perhatian dapat menyebabkan perilaku remaja menjadi menyimpang. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian dari dalam dan luar (pemenuhan gizi yang sehat dan seimbang) sama pentingnya (Mardalena, 2021). Gangguan kesehatan yang seringkali menimpa pada remaja meliputi anemia, defisiensi besi, obesitas, dan berat badan kurang. Masalah utama lainnya adalah mengidam makanan yang aneh, lupa makan, dan hamil (di usia muda). Dorongan yang tidak biasa ini termasuk tidak makan dengan sengaja untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, yang dapat mengakibatkan anoreksia nervosa (gangguan makan), serta memutuskan untuk menjadi vegetarian (Mardalena, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian, gambaran citra tubuh remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMK) Negeri 1 Airmadidi sebagian besar adalah positif, yang mengimplikasikan bahwa mayoritas responden yang diwawancarai merasa puas dengan persepsi mereka tentang penampilan, bentuk, dan ukuran tubuh mereka. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa laki-laki didapati citra tubuh kian positif sebaliknya daripada perempuan; sementara itu, perempuan menunjukkan tingkat citra tubuh negatif yang lebih tinggi, yang berarti masih ada perempuan yang merasa tidak puas dengan penilaian mereka terhadap penampilan, bentuk, dan ukuran tubuh mereka. Penelitian ini sejalan di lakukan juga oleh Purnama (2021) bahwa mayoritas remaja menerima citra tubuh positif, dan mereka cenderung memperhatikan diri sendiri untuk terlihat ideal dan menarik. Semakin positif citra tubuh pada remaja, semakin baik mereka dapat memahami bentuk tubuh dan penampilan mereka sendiri serta merasa cukup puas, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki citra tubuh positif. Berdasarkan penelitian Gimón, Malonda and Punuh (2020) menjelaskan responden banyak memiliki citra tubuh positif dan menggunakan pemikiran logis untuk menilai bentuk tubuh mereka dari perspektif yang lebih sehat.

Temuan ini sependapat hasil riset oleh Amraini et al., (2020) yang menghasilkan nilai uji statistik $P = 0,874$, menjelaskan tidak adanya signifikansi antara citra tubuh dan status gizi. Penelitian ini menyatakan pada gangguan citra tubuh masih sering terjadi, mengakibatkan kesulitan pada tanggapan diri akibat impresi bersifat negatif pada kondisi tubuh, yang terlihat dalam signifikansi terhadap citra tubuh dan status gizi di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Metro. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Rania et al., (2023) menjelaskan adanya signifikansi antara citra tubuh dan status gizi menunjukkan $p = 0,016$. Temuan konsisten ini dengan penelitian Said et al., (2020) yang juga menjelaskan adanya signifikansi antara citra tubuh dan status gizi di salah satu Sekolah Menengah Atas di Medan, dengan hasil $p\text{-value} = 0,009$. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian kecil anak didik merasa tidak cukup dengan gambaran tubuh mereka dan terjadi masalah gizi kurang, yang kemungkinan diakibatkan oleh ragam asupan makanan yang tidak teratur.

Citra tubuh, yang merupakan persepsi yang dinamis, dapat berubah karena berbagai faktor seperti pengalaman fisik, pengaruh lingkungan, atau kondisi emosional yang dialami

dalam periode tertentu (Niswah et al., 2021). Sepemikiran dengan riset ini, studi yang dilakukan Damayanti et al., (2023) menemukan signifikansi antara citra tubuh dan status gizi di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pandeglang, dengan hasil $p\text{-value} = 0,006$. Penelitian tersebut juga menjelaskan mayoritas siswa didapati citra tubuh bersifat positif atau rasa jelak gambaran badannya. Penelitian serupa oleh (Nurleli, 2019) juga menemukan adanya signifikansi antara citra tubuh dan status gizi pada anak didik di Kota Makassar hasil uji statistik $P = 0,048$. Hal ini dapat terjadi ketika lingkungan di sekitar, di sekolah atau pun di rumah, kurang mendapati dukungan yang cukup. Selain itu, masalah muncul ketika remaja mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, baik dalam jumlah kurang maupun berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa citra tubuh negatif dapat memengaruhi status gizi, baik gizi kurang maupun berlebih. Namun, status gizi tidak cuma diakibatkan pada citra tubuh, melainkan pula karena faktor-faktor berbeda misalnya aktivitas fisik, gaya hidup, kondisi lingkungan, serta akses terhadap layanan kesehatan.

Citra tubuh yang negatif sering kali berkorelasi dengan peningkatan kemungkinan mengembangkan gangguan makan. Bahkan mayoritas perbedaan antara berat badan saat ini dan berat badan ideal yang dibayangkan, malahan akan kuat motivasi untuk meningkatkan performa, sehingga meningkatkan kemungkinan untuk menikmati pilihan makanan yang tidak sehat. (Rasmaniar et al., 2023).

Temuan riset penulis tidak adanya signifikansi antara kedua variabel berdasarkan uji statistik yang dilakukan, sehingga menolak kesimpulan dari artikel jurnal yang menyatakan adanya hubungan antara keduanya. Hal ini didasarkan pada distribusi responden dalam Tabel 4, yang menunjukkan bahwa terdapat 55 responden dengan citra tubuh positif, sedangkan hanya 43 responden memiliki status gizi baik. Seandainya kedua variabel tersebut memiliki hubungan, maka sesuai teori, citra tubuh negatif seharusnya berkorelasi pada status gizi kurang, gizi lebih, atau obesitas. Menurut teori, pola makan yang bertujuan mempertahankan skala fisik ideal yang pantas dengan citra tubuh sangat disukai akan dapat menimbulkan kecemasan terhadap penampilan. Kecemasan ini berpotensi mendorong remaja untuk sengaja menghindari makan, sehingga meningkatkan risiko gangguan makan. Gangguan makan ini merupakan masalah psikologis dan medis yang serius, ditandai oleh pola makan tidak normal sebagai upaya mengontrol berat badan, dan sering dianggap sebagai gangguan mental yang dapat berdampak buruk pada kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Dalam penelitian yang melibatkan 64 remaja di SMK Negeri 1 Airmadidi, dapat disimpulkan mayoritas remaja didapati citra tubuh baik dan status gizi yang positif. Hasil statistik didapati tidak ada korelasi signifikansi antara citra tubuh dan status gizi remaja tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelaah mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas nasihat serta saran mereka berikan. Tidak lupa berterima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Universitas Sam Ratulangi atas fasilitas dan bantuan yang mereka berikan. Peneliti juga berterima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi karena menilik diberikan persetujuan untuk riset ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, E., Memah, H. P., Andriyanti, D., Rotua, M., Dewi, V., Langi, G. K. L., Purba, B.,

- Robert, D., Amanupunnyo, N. A., Mayangsari, R., Muzakar, Harikedua, V. T., Listrianah, Kolompoy, J. A., Sofiyetti, Junita, Nurmati, Y., & Sinaga, W. (2023). Ilmu Gizi. In L. O. Alifariki & W. S. Hajra (Eds.), *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. PUSTAKA AKSARA.
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). *Hubungan Citra Tubuh , Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun The Correlation between Body Image , Nutrient Knowledge , and Eating Behaviour towards Teenager Nutrition Status of SMA Negeri 5 Metro .* 9(2), 264–269.
- Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan Body Image dan Asupan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 160–169. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.201>
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19 | Gimon | KESMAS. *Jurnal Kesmas*, 9(6), Vol 9-06. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Manoppo, I. J., & Lang, M. F. (2022). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Desa Kema II. *Nutrix Journal*, 6, 14–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss1.606>
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. In *Pustaka Baru press*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.pdf)
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S109–S121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), 54.
- Nurleli. (2019). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Makassar. *Info Kesehatan* , 9(2), 128–133.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi* (2017th ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 351–358. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Rania, K., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). *Analisis+hubungan+body+image+dengan+perilaku+makan+dan+status+gizi+remaja* . 7(1), 1–8.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Tinah, P., Rosnah, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja* (pp. 1–146). Yayasan Kita Menulis.
- 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>
- Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2018*.
- Said, I., Hertati Purba, T., Hamalding, H., & Sidabutar, R. E. (2020). Body Image Relationships, Physical Activity And Balanced Nutrition Knowledge With Adolescent

Nutrition Status In Budi Murni 2 Medan High School. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 62–70.

Santrock, J. W. (2011). World development: an introduction. In *Choice Reviews Online* (Vol. 39, Issue 07). McGraw-Hill Medical Publishing. <https://doi.org/10.5860/choice.39-4098>

Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). In *kemenkes RI BKPK* (Vol. 01).

Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>