



CITRA TUBUH DENGAN REGULASI MAKAN PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH MANADO

Cut Mutiya Bunsal^{1✉}, Rakhmawati Agustina², Endang Puji Ati³

¹Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Manado

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Manado

¹mutiya.bunsal@gmail.com, ²rakhmawatiagustina@unima.ac.id ³endangpujiati@gmail.com

Abstrak

Remaja mulai memperhatikan penampilan fisik mereka dibandingkan aspek lain di dalam dirinya. Citra tubuh berkaitan erat dengan perilaku makan namun regulasi makan menjadi faktor yang menghindarkan remaja dari perilaku makan yang buruk. Pengukuran regulasi makan diperlukan untuk mengetahui kesadaran makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan regulasi makan. Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah Manado menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel total sampling yang berjumlah 54 siswa. Alat ukur yang digunakan menggunakan kuesioner *Body Image Scale for Youth* (BISY) untuk mengukur body image, dan kuesioner *Self-Regulation of Eating Behaviour Questionnaire* (SREBQ) untuk mengukur regulasi makan. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki citra tubuh negatif sebesar 51,8% dan positif 48,2%; sedangkan regulasi makan yang rendah sebesar 37,1% dan tinggi 62,9%. Uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan citra tubuh dengan regulasi makan dengan *p value* 0,014 (<0,05). Citra tubuh baik negatif maupun positif dapat mempengaruhi regulasi makan siswa. Pihak sekolah perlu memberikan edukasi kepada siswa tentang kesehatan mental dan pengaturan pola makan untuk menghindari gangguan makan dapat mempengaruhi performa belajar di sekolah

Kata Kunci: citra tubuh, remaja, regulasi makan, gizi

Abstract

Adolescents are interested to pay more attention to their physical appearance than other aspects of themselves. Body image is closely related to eating behavior, but eating regulation is a factor that prevents teenagers from bad eating behavior. Measuring eating regulation is needed to determine eating awareness. The aim of this research is to determine the relationship between body image and eating regulation. The research was conducted at SMA Muhammadiyah Manado using a cross sectional approach with a total sampling technique of 54 students. The measuring tools used were the *Body Image Scale for Youth* (BISY) questionnaire to measure body image, and the *Self-Regulation of Eating Behavior Questionnaire* (SREBQ) to measure eating regulation. Data analysis used the *chi square* test. The results showed that 51.8% of students had negative body image and 48.2% positive; while low eating regulations were 37.1% and high 62.9%. The *chi square* test shows that there is a relationship between body image and eating regulation with a *p value* of 0.014 (< 0.05). Both negative and positive body image can influence students' eating regulations. Schools need to provide education to students about mental health and managing eating habits to avoid eating disorders that can affect learning performance at school.

Keywords: body image, adolescents, eating regulation, nutrition

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Pangi, Kelurahan Pandu, Kecamatan Bunaken, Kota Manado

Email : mutiyabunsal@gmail.com

Phone : 085298596691

PENDAHULUAN

Remaja awal yang memasuki usia 10 tahun sudah mengalami tahapan perkembangan secara psiko-sosial yaitu mulai memikirkan perkembangan fisik dan citra tubuh dalam dirinya. Citra tubuh adalah persepsi, kognisi, emosi, dan sikap pada diri seseorang terhadap tubuhnya. Jika seseorang yang puas terhadap dirinya secara fisik maka dikatakan memiliki citra tubuh positif namun sebaliknya jika dia tidak puas maka memiliki citra tubuh yang negatif (Hasanah & Malia Rahma Hidayati, 2021). Penerimaan terhadap tubuh seseorang dipengaruhi oleh reaksi orang lain dan perbandingan dengan orang lain. Remaja mulai memperhatikan penampilan fisik mereka dibandingkan aspek lain di dalam dirinya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh negatif dibandingkan remaja laki-laki (Ifdil et al., 2017). Hal ini berkaitan dengan standar perempuan yang sering ditampilkan oleh media bahwa tubuh perempuan yang cantik harus proporsional. Selain itu tubuh berotot menjadi standar kegagahan laki-laki. Perempuan atau laki-laki yang memiliki tubuh tidak proporsional dianggap memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak menarik oleh masyarakat (Ovi Arcadia Davista, 2016). Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan semakin sering seseorang mengakses Instagram yang menampilkan standar tersebut maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki (Hasanah & Malia Rahma Hidayati, 2021). Alasan internet dan sosial media dapat membentuk citra tubuh salah satunya menampilkan visual diri melalui fotofoto sehingga mendorong remaja ingin tampil sesuai standar kecantikan atau kegagahan (Rodgers & Melioli, 2016a).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi remaja yang memiliki citra tubuh negatif di negara maju sekitar 35% dan 81% di kalangan remaja perempuan. Budaya di suatu negara memberi pengaruh terhadap citra tubuh seseorang misal di negara muslim yang penduduk perempuannya menggunakan pakaian panjang dan tertutup membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya. Negara Pakistan yang memiliki banyak permasalahan kesehatan terkait membuat perempuan lebih peduli dan obesitas pada penampilan fisik sehingga menyebabkan gangguan makan yang tinggi (Muazzam, 2013). Sejalan dengan penelitian di Semarang menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki citra tubuh puas (Laksmi et al., 2018)

Citra tubuh berkaitan erat dengan pola makan. Citra tubuh yang baik pada siswa SMA di Jambi sebesar 45,8 % menunjukkan adanya pengetahuan gizi, status gizi dan perilaku makan

yang baik juga (Irmayanti, 2015). *Systematic review* yang pernah dilakukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan perilaku makan menyimpang pada remaja usia 14-16 tahun. Perilaku ini berupa bulimia atau anorexia. Mereka melakukan pembatasan makan bahkan memuntahkan kembali makanan yang sudah dikonsumsi karena merasa bersalah dan takut bentuk tubuhnya berubah. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, kepercayaan diri, kritik orang tua dan media massa sehingga mereka membatasi makan (Manda, 2022). Remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya cenderung melakukan diet tidak sehat bahkan ekstrim untuk menurunkan atau menaikkan berat badan (Ribeiro-Silva et al., 2018). Penelitian di Jepang terhadap 406 siswi ditemukan yang sering melakukan pembatasan asupan 42,4%, puasa 5,9%, penggunaan pil diet 10,3%, penggunaan obat pencahar 14,3%, dan diuretik 3,7% untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ramping dan berat badan rendah (Laksmi et al., 2018). Berbeda dengan penelitian lain yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa citra tubuh negatif tidak berhubungan dengan perilaku makan. Remaja sebanyak 57% sudah memenuhi kebutuhan gizi sehari-harinya meskipun pemilihan jenis makanannya dan waktu makannya kurang tepat sehingga dalam penelitian itu remaja sudah dikatakan memiliki perilaku makan baik (Zainun et al., 2022). Pola makan yang tidak teratur juga berkontribusi pada kenaikan berat badan dan mengakibatkan obesitas (Virgo et al., 2022).

Penelitian yang pernah dilakukan hanya mengukur pola konsumsi makan sehari-hari melalui *food recall*, FFQ atau kuesioner *The Adolescent Food Habits Checklist*. Selain itu penelitian sebelumnya juga banyak menggunakan kuesioner untuk mengukur penyimpangan makan seperti *Eating Attitude Test* (EAT), penelitian *Eating Disorder Inventory* (EDI), *Eating Disorder Examination* (EDE), *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q). Penelitian tentang citra tubuh remaja di Indonesia yang berhubungan dengan pola konsumsi, perilaku makan maupun status gizi sudah banyak dilakukan namun belum ada yang membahas kaitannya dengan regulasi makan. Regulasi makan yang terkendali menjadi alternatif yang digunakan untuk mengatasi citra tubuh yang negatif pada remaja. Seorang memiliki kontrol diri yang baik maka dapat menumbuhkan perilaku makan yang baik juga. Jika seseorang memiliki regulasi makan yang terkendali maka mereka akan memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang masuk dalam tubuhnya sebaliknya jika mereka memiliki regulasi makan yang terpaksa maka hanya memperhatikan kuantitas saja sehingga dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lain sehingga penting untuk dilakukan pengukuran tingkat regulasi makan remaja. Hal ini juga sejalan dengan meta analisis yang pernah dilakukan bahwa regulasi makan dapat

mengendalikan berat badan (Teixeira et al., 2011). Pengukuran regulasi makan diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kesadaran dalam makan sehari-hari sehingga jika dapat menjadi alternatif awal dalam mengatasi body image negative pada remaja. Regulasi dianggap dapat mengurangi kesenjangan antara standar tubuh yang dianut oleh masyarakat dengan keadaan yang sebenarnya sehingga menghindari remaja untuk melakukan diet ekstrim atau penyimpangan makanan (Dohle et al., 2018). Pendampingan dari orang tua, guru atau kelompok sebaya di sekolah juga mendorong remaja agar dapat meningkatkan body image positif dalam dirinya. Melalui latar belakang ini, peneliti tertarik mengetahui hubungan citra tubuh terhadap makan pada remaja.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi di SMA Muhammadiyah Manado sebanyak 54 orang dengan teknik total sampling. Data diambil pada Bulan Februari 2024 menggunakan kuesioner *Body image Scale for Youth (BISY)* yang memuat 5 komponen yaitu Karakteristik dan strategi pribadi; Prioritas kesehatan dan spiritualitas; Pentingnya penampilan di masa depan; Penampilan dalam interaksi sosial; Model sosial; Nilai-nilai budaya; Dukungan sosial; Pemberdayaan; Evaluasi tubuh; serta Emosi dan perilaku. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur regulasi makan adalah *Self-regulation of Eating Behavior Questionnaire (SREBQ)*. Kedua kuesioner ini sudah diuji validitas dan reliabilitas. Pengisian kuesioner dilakukan sendiri oleh subjek setelah mendapatkan penjelasan dan mengisi *consent informed* dari penelitian. Kuesioner BISY menggunakan penilaian dengan skala likert 1-5 pada masing-masing item pernyataan positif dan negatif. Jika nilai lebih dari mean maka citra tubuh negatif. Penilaian regulasi makan dengan kuesioner SREBQ dan dikatakan rendah jika kurang dari mean dan tinggi jika lebih dari mean. Analisis data penelitian ini menggunakan SPSS versi 25. Analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui gambaran setiap variabel dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan menggunakan kuesioner diperoleh gambaran karakteristik responden sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Usia		
< 15 tahun	1	5,4
15-17 tahun	43	40,6
18-20 tahun	10	54
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	48,1
Perempuan	28	5,9
Frekuensi Menonton Televisi		
Jarang	17	31,5
Kadang-kadang	26	48,1
Sering	8	14,8
Tidak Pernah	3	5,6
Frekuensi Mengakses Media Sosial		
Jarang	3	5,6
Kadang-kadang	22	40,7
Sering	29	53,7

Sumber: Data riset 2024.

Berdasarkan data di atas menunjukkan usia siswa terbanyak masuk dalam kategori remaja tengah dengan rentang usia 15-17 tahun sebesar 40,6%. Jumlah siswa laki-laki juga lebih banyak dibandingkan perempuan. Dari data tersebut juga menunjukkan kebiasaan menonton televisi pada siswa saat ini hanya kadang-kadang (26%) karena siswa lebih banyak mengakses media sosial sebesar 29%.

Tabel 2. Gambaran Citra Tubuh berdasarkan Jenis Kelamin

Citra Tubuh	Jenis Kelamin		n	%
	Laki-laki	Perempuan		
Negatif	14	14	28	51,8
Positif	12	14	26	48,2
Total	26	28	54	100

Sumber: Data riset 2024.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa citra tubuh negatif banyak terdapat pada diri siswa sebesar 51,8% yang terbagi sama rata pada siswa laki-laki maupun perempuan. Sedangkan citra tubuh positif lebih banyak dirasakan pada siswa perempuan dibandingkan laki-laki

Tabel 3. Gambaran Regulasi Makan Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Regulasi Makan	Jenis Kelamin		n	%
	Laki-laki	Perempuan		
Rendah	8	12	20	37,1
Tinggi	18	16	34	62,9
Total	26	28	54	100

Sumber: Data riset 2024.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa regulasi makan siswa tergolong tinggi sebesar 62,9%. Mereka mampu mengendalikan keinginan makan mereka dari makanan yang tidak sehat seperti keripik, gorengan, kue, roti dan makanan manis lainnya. Regulasi makan yang tinggi lebih banyak terdapat pada siswa laki-laki.

Tabel 4. Hubungan Citra Tubuh dengan Regulasi Makan

Citra Tubuh	Regulasi Makan		n	%
	Rendah	Tinggi		
Negatif	6	22	28	51,8
Positif	14	12	26	48,2
Total	20	34	54	100

P value = 0,014

Sumber: Data riset 2024.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki citra tubuh negative memiliki regulasi makan yang tinggi sebesar 40,7%. Hal ini karena mereka sadar bahwa dengan melakukan regulasi makan yang baik dapat mewujudkan bentuk tubuh yang bagus sehingga mempengaruhi citra terhadap tubuh mereka sedangkan siswa yang sudah memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki regulasi makan yang rendah karena mereka merasa tidak masalah dengan tubuhnya sehingga bebas untuk konsumsi makanan apapun. Hasil uji chi square menunjukkan p. value sebesar 0,014 yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan regulasi makan.

Responden yang mengisi kuesioner sebagian besar dalam rentan usia remaja (10-19 tahun), yang kita ketahui bersama pada usia remaja dapat terjadi perubahan fisik dan psikologis sehingga memengaruhi hormon dan komposisi tubuh. Hal tersebut memberikan remaja kebutuhan nutrisi yang lebih spesifik dibandingkan anak kecil atau orang dewasa, saat remaja perbedaan jenis kelamin mulai terlihat. Efek hormon tersebut memberikan komposisi tubuh yang berbeda pada pria dan wanita, dengan wanita yang memiliki timbunan lemak dan penambahan berat badan yang lebih besar di sekitar area pinggul, dan pria memiliki massa otot dan penambahan berat badan yang lebih besar di sekitar area bahu. Jumlah responden wanita pada penelitian ini menggambarkan berat badan dengan kekurangan energi kronis (KEK) lebih banyak dari pada pria. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya KEK dalam studi literatur adalah adanya hubungan *body image* dengan KEK dengan variabel *appearance evaluation* yang merupakan penilaian penampilan secara keseluruhan oleh diri sendiri dengan menilai tubuh yang menarik atau kurang menarik dan kepuasan penampilan dirinya (Ardi Alvi Irza, 2021). Hasil yang ditunjukkan bahwa remaja putri dengan *body image* negative memiliki kecenderungan 3,226 kali mengalami KEK (Ika Wardhani et al., 2020). Ketidakpuasan remaja putri terhadap *body image* yang dimilikinya dapat dipengaruhi oleh media dan tren saat ini (Norma Yusintha, 2018)

Pengaruh media yang berkembang menjadi perilaku dan kebiasaan pada usia remaja cenderung bertahan hingga dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan dan perilaku makan. Ketersediaan media dalam hal ini dapat

berupa platform yang bisa memberikan intervensi citra tubuh remaja. Salah satu intervensi citra tubuh berbasis bukti yang telah dilaksanakan di India (Garbett et al., 2021) yang pada awalnya dikembangkan di Inggris (Diedrichs et al., 2021)) dikenal sebagai *Dove Confident Me: Rangkaian Lokakarya 5 Sesi untuk Kepercayaan Tubuh*, berdasarkan bukti dari beberapa negara tersebut menunjukkan bahwa intervensi citra tubuh yang paling efektif berpusat pada literasi media, harga diri, dan pengaruh teman sebaya, internalisasi harapan media, perbandingan sosial dalam kaitannya dengan penampilan dan percakapan terkait penampilan (Rodgers & Melioli, 2016b). Literasi media yang seharusnya bersifat positif dapat membantu remaja meningkatkan kepercayaan dirinya, namun seiring perkembangan jaman media sosial juga menjadi aktivitas remaja sehari-hari. Informasi yang terdapat pada media sosial dapat memengaruhi perilaku kebiasaan makan (Karini T.A, et all, 2022). Paparan dan penggunaan media sosial dapat merubah gaya hidup, seperti perubahan pola konsumsi dan peningkatan asupan energi (Husna & Puspita, 2020).

Ketidakpuasan terhadap tubuh, citra tubuh negatif, dan persepsi terhadap kelebihan berat badan bisa disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, pengaruh teman sebaya maupun paparan lingkungan dan media sosial. Pada dasarnya remaja memiliki pemahaman yang relative baik tentang kebiasaan dan pola makan yang sehat (Kelly et al., 2021), meskipun dengan pengetahuan tersebut mereka belum bisa memahami dan menerapkan makanan yang sehat seperti apa (Browne et al., 2020). Peningkatan pengetahuan remaja terkait pentingnya kesehatan dan gizi, hal tersebut juga dapat bervariasi tergantung pada lokasi dan latar belakang sosial ekonomi. Hubungan antara sosial ekonomi keluarga dapat memengaruhi jumlah makan yang tersedia yang juga akan memengaruhi status gizi remaja (Nur Endah Sary, 2021), dimana pilihan makanan remaja juga berdasarkan makanan orang tua (Fleary & Ettienne, 2019).

Penelitian yang dilakukan kepada seluruh siswa di SMA Muhammadiyah Manado didapatkan sebagian besar siswa memiliki perilaku makan yang baik, tetapi beberapa remaja masih memiliki perilaku makan yang tidak baik hubungannya dengan penggunaan media sosial. Adapun perilaku makan tersebut berhubungan dengan citra tubuh remaja. Sebagaimana dalam penelitian (Norma Yusintha, 2018) bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif tidak hanya remaja putri yang memiliki status gizi lebih, namun juga dengan remaja putri yang memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, maka status gizinya semakin tidak normal juga perilaku makan yang mengakibatkan remaja dapat melakukan berbagai usaha untuk menurunkan

berat badan dengan cara yang tidak benar. sebagian dari remaja tersebut merasa memiliki *body image* kurus atau gemuk, padahal status gizinya normal. Kesenjangan ini dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan remaja (Agestika & Ratnayani, 2023).

Dari banyak faktor yang dapat menyebabkan citra tubuh negatif tersebut, sehingga sebagian remaja dapat berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang terkait. Namun jika remaja dapat mempersepsikan bentuk tubuh serta penampilannya sendiri secara cukup baik, merasa cukup puas artinya mereka memiliki citra tubuh yang positif (Manoppo & Lang, 2022). Ruang lingkup remaja dalam hal ini masih pada tingkat sekolah menengah atas, selain makanan orang tua yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, peran sekolah juga tidak bisa dipisahkan. Kebijakan sekolah berperan dalam memastikan pilihan makanan yang terjangkau dan sehat di kantin sekolah. Penerapan kebijakan Program Kantin Sehat Sekolah oleh Kemendikbudristek dengan empat pilar kantin sehat terdiri dari komitmen dan manajemen sekolah (pilar 1), sumber daya manusia (pilar 2), sarana dan prasarana (pilar 3), serta mutu pangan (pilar 4) (Seameo Recfon, 2018.). Selain itu, rekomendasi WHO (2014) tentang penerapan kebijakan makanan dan minuman menjadi strategi untuk meningkatkan gizi anak. Pengaturan lokal tentang kategori merah karena makanan tersebut memiliki nilai gizi yang rendah dan tidak memiliki gizi yang cukup pada menu makanan kantin harus dibuat menjadi kebijakan sekolah.

Remaja tampaknya menyukai adanya panduan dan struktur dalam pola makan mereka, namun akan lebih bermanfaat jika aturan makanan berorientasi positif dibandingkan membatasi, sehingga remaja dapat mengetahui manfaat dan terus mengikuti kebiasaan sehat ini sepanjang hidup. Dampak makanan terhadap kesehatan penting bagi remaja, namun hanya jika elemen praktis seperti harga, akses dan ketersediaan, serta preferensi rasa dan kepedulian sosial terhadap makanan telah diperhatikan. Penting juga untuk memahami motivasi sosial tertentu dalam memilih makanan mereka, dan mendukung mereka agar mampu membuat pilihan makanan yang meningkatkan kesehatan sepanjang waktu tanpa memberikan dampak negative terhadap permasalahan sosial yang berkaitan dengan teman sebaya dan tubuh mereka (Daly et al., 2022).

SIMPULAN

Regulasi makan remaja di sekolah sangat berhubungan dengan *body image* yang dimilikinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk penggunaan media sosial dimana remaja sering terpengaruh oleh penampilan yang dia tonton dan membandingkannya dengan dirinya sehingga mempengaruhi gaya hidup hingga

kualitas belajarnya. Upaya yang terintegrasi dari pihak sekolah dalam memantau gizi siswa yang dapat dilakukan baik dari ketersediaan kantin sehat hingga proses evaluasi status gizi, juga ditunjang dengan adanya motivasi dari sekolah dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa. menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, L., & Ratnayani, R. (2023). Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor. *Amerta Nutrition*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.14-19>
- Ardi, I. (n.d.). *Literature Review: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri Literature Review: Factors That Related with Chronic Energy Deficiency in Adolescent Girls*.
- Browne, S., Barron, C., Staines, A., & Sweeney, M. R. (2020). ‘We know what we should eat but we don’t ...’: a qualitative study in Irish secondary schools. *Health Promotion International*, 35(5), 984–993. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz087>
- Daly, A. N., O’Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Leckie, G. (2021). Evaluating the “Dove Confident Me” Five-Session Body Image Intervention Delivered by Teachers in Schools: A Cluster Randomized Controlled Effectiveness Trial. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 331–341. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.001>
- Dohle, S., Diel, K., & Hofmann, W. (2018). Executive functions and the self-regulation of eating behavior: A review. In *Appetite* (Vol. 124, pp. 4–9). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.041>
- Fleary, S. A., & Ettienne, R. (2019). The relationship between food parenting practices, parental diet and their adolescents’ diet. *Appetite*, 135, 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.008>
- Garbett, K. M., Lewis-Smith, H., Chaudhry, A., Shroff, H., Dhillon, M., White, P., & Diedrichs, P. C. (2021). Acceptability and preliminary efficacy of a school-based body image intervention in urban India: A pilot randomised controlled trial. *Body Image*, 37,

- 282–290.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.011>
- Hasanah, U., & Malia Rahma Hidayati, B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 115–131. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP DURASI TIDUR DAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI. *JURNAL RISET GIZI*, 8(2), 76–84. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Ika Wardhani, P., Ery, M. S., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional, U. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DAN POLA MAKAN DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI SMAN DI JAWA BARAT The Correlation Between Body Image and Diet with Chronic Energy Deficiency (Ced) on Female Adolescents in SMAN in West Java. In *RECODE Maret* (Vol. 3, Issue 2). <http://ejournal.unair.ac.id/JPHRECODE>
- Irmayanti. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi, Body image, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi. *Scientia Journal*, 3(4), 198–205.
- Kelly, C., Callaghan, M., & Gabhainn, S. N. (2021). ‘It’s Hard to Make Good Choices and It Costs More’: Adolescents’ Perception of the External School Food Environment. *Nutrients*, 13(4), 1043. <https://doi.org/10.3390/nu13041043>
- Laksmi, Z.-Z. A., Ardiaria, M., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.
- Manda, D. E. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18.
- Manoppo, I., & Lang, M. F. (2022). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI DESA KEMA II. *Nutrix Journal*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss1.606>
- Muazzam, A. (2013). Development and Validation of Body Image Scale (BIS) For Young Adult Females. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(1), 52–58. <https://www.researchgate.net/publication/368601931>
- Norma Yusintha, A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years. *Amerta Nutr*, 30–36. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- Nur Endah Sary, Y. (2021). Hubungan Sosial Ekonomi Orang Tua Tunggal Dengan Frekuensi Makan Dan Status Gizi Remaja. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 93–99. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.762>
- Ovi Arcadia Davista. (2016). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Tahap Perkembangan (Remaja Dan Dewasa Awal) dan Jenis Kelamin (Perempuan dan Laki-Laki) di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Penyusun, T., Februhartanty, J., Nastiti Iswarawanti, D., Ermayani, E., Meiyetriani, E., Indriya Laras, M. P., Ratna Dian Astuti, Mg., & Setiyono, J. (n.d.). *Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)*. www.seameo-recfon.org
- Ribeiro-Silva, R. de C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P. da, Ruiz, A. S., Barreto, M. L., & Santana, M. L. P. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 94(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.05.005>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016a). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. In *Adolescent Research Review* (Vol. 1, Issue 2, pp. 95–119). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016b). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent Research Review*, 1(2), 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Teixeira, P. J., Patrick, H., Mata, J., & Teixeira, P. J. (2011). Why we eat what we eat: the role of autonomous motivation in eating behaviour regulation. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, i, 102–107. www.selfdeterminationtheory.org
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN

KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH
PADA REMAJA DI KELURAHAN AIR
TIRIS. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*,
6(2), 128–131.
[http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index
.php/ners](http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners)

Zainun, S., Mah, N. ', & Indrawati, V. (2022).
Hubungan Body Image dan Perilaku Makan
dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMK
Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal
Gizi Unesa*, 02, 124–128.