

Hubungan Status Gizi dengan Citra Tubuh Remaja Putri di SMKN 1 Palu

Putri Ambar^{1*}, Adillah Imansari², Lilik Sofiatu Solikhah³

¹⁻³ Ilmu Gizi, Universitas Widya Nusantara, Indonesia

*Penulis Korespondensi: putriambardula@gmail.com

Abstract. Nutritional status plays an important role in shaping body image among adolescents, particularly female adolescents who experience rapid physical and psychosocial changes. Adolescents with nutritional problems are more likely to feel dissatisfied with their body shape, which may lead to unhealthy behaviors such as strict dieting or excessive eating to gain weight. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and body image among female adolescents at SMK Negeri 1 Palu. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 169 female students were selected using stratified random sampling. Body image data were collected using the Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale, while nutritional status was assessed using Body Mass Index for Age (BMI-for-Age) and Height for Age (HFA). Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results indicated that there was no significant relationship between nutritional status based on BMI-for-Age and body image, with a p-value of 0.329. Similarly, no significant relationship was found between Height-for-Age and body image among female adolescents, with a p-value of 0.892. Most respondents were aged 16–17 years, had a negative body image perception, normal BMI-for-Age nutritional status, and normal Height-for-Age category. These findings suggest that body image among female adolescents is not solely influenced by nutritional status but may also be affected by other psychosocial and environmental factors. Therefore, future research is recommended to apply a cohort study design and explore other determinants of body image, such as social media exposure, peer influence, and infectious diseases, to provide a more comprehensive understanding of factors affecting adolescent body image.

Keywords: BMI-For-Age; Body Image; Female Adolescents; Height-For-Age; Nutritional Status.

Abstrak. Status gizi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan citra tubuh pada remaja, khususnya remaja putri yang berada pada fase perkembangan fisik dan psikososial yang cepat. Remaja dengan permasalahan gizi sering kali menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat mendorong perilaku diet ketat atau pola makan berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan citra tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 169 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale, sedangkan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan IMT/U dengan citra tubuh remaja putri dengan nilai $p = 0,329$, serta tidak terdapat hubungan antara status gizi berdasarkan TB/U dengan citra tubuh dengan nilai $p = 0,892$. Mayoritas responden berusia 16–17 tahun, memiliki citra tubuh negatif, status gizi IMT/U dalam kategori gizi baik, dan TB/U dalam kategori normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa citra tubuh remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, melainkan juga oleh faktor lain di luar kondisi fisik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort serta mengeksplorasi faktor lain yang berpotensi memengaruhi citra tubuh, seperti pengaruh media sosial, teman sebaya, dan kondisi kesehatan.

Kata kunci: Citra Tubuh; BMI Berdasarkan Usia; Remaja Perempuan; Status Gizi; Tinggi Badan Berdasarkan Usia.

1. LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa transisi dimana anak-anak mengalami perubahan fisik, perilaku, dan emosi. (Firdaus & Marsudi, 2021) Masa remaja dibagi menjadi 3 periode: remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Ketiga periode ini ditandai dengan perubahan fisik. (Astuti et al., 2023). Perubahan-perubahan tersebut

mendorong remaja untuk mengeksplorasi identitas diri dan meningkatkan kemandirian, meskipun pada saat yang sama masih rentan terhadap pengaruh lingkungan (Meland, et al. (2021).

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah cara mereka memandang tubuhnya sendiri, atau yang dikenal dengan citra tubuh. Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisik mereka. Bagi remaja, citra tubuh memiliki peran penting dalam pembentukan identitas dan pencarian penerimaan sosial. Citra tubuh yang negatif dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, termasuk rendahnya harga diri, depresi, hingga gangguan makan (Cohrdes, et al. 2021). Citra tubuh negatif lebih banyak terjadi pada remaja putri di bandingkan dengan remaja putra (Dannelle and Sandjaja, 2024).

Remaja putri di dunia yang merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya sebanyak lebih dari 60% (WHO, 2023), (World Health Organization., 2023). Singapura lebih dari 70% (Rodgers et al., 2023). Di Jakarta terdapat 79,2 % remaja yang memiliki citra tubuh negatif (Cynthia and Simanungkalit, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah et al (2021), dimana responden dengan citra tubuh negatif yaitu sebesar 55,7%. Hasil serupa juga dinyatakan oleh Dhorta & Muniroh (2021), bahwa sebagian besar remaja memiliki citra tubuh negatif sebesar 70,5%. Sementara itu, penelitian di SMK Negeri 3 Sigi menunjukkan angka yang lebih tinggi, yakni 86,4%, dengan temuan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh berkorelasi dengan kebiasaan makan yang tidak sehat (Rahmana, 2024). Data awal yang dikumpulkan dari 30 responden di SMKN 1 Palu menunjukkan bahwa 66,67% remaja putri memiliki citra tubuh negatif, sementara hanya 33,33%. Terutama berkaitan dengan berat badan, bentuk tubuh, dan tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan tertentu. Selain itu, remaja putri dengan citra tubuh negatif memiliki kebiasaan makan yang buruk. (Wangu et al., 2023)

Kebiasaan makan yang tidak sehat juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya citra tubuh negatif. Beberapa remaja mengaku sering melewatkan sarapan, mengonsumsi camilan tidak bergizi, atau menjalani pola diet ekstrem demi menurunkan berat badan. Pola makan seperti ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Ketidakseimbangan zat gizi, baik karena kekurangan maupun kelebihan gizi, secara langsung memengaruhi persepsi diri terhadap tubuh (Fauziah, et al. (2023). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu citra tubuh, dimana seseorang yang memiliki status gizi lebih atau obesitas sering kali melakukan diet ekstrim untuk menurunkan berat badannya sehingga hal tersebut yang

dapat mempengaruhi status gizinya. (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif, sedangkan mereka yang mengalami masalah gizi sering kali merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Status gizi yang buruk bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Suhenda, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penting untuk meneliti hubungan antara pola makan, status gizi, dan citra tubuh pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Palu karena terdapat indikasi kuat bahwa sebagian besar siswa mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Remaja putri mengalami proses pubertas yang ditandai dengan perubahan hormonal yang memicu pertumbuhan tinggi dan berat badan serta perkembangan karakteristik seksual sekunder (Alam et al., 2021). Perubahan fisik ini mencakup perkembangan payudara, pembesaran panggul, dan peningkatan lemak tubuh yang berfungsi mendukung kesehatan reproduksi (Margiyanti, 2021). Perubahan tersebut sering kali memengaruhi kondisi emosional remaja putri, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, meningkatnya kecemasan, serta sensitivitas terhadap penilaian sosial, terutama terkait penampilan fisik (Rusdi et al., 2021). Pada tahap ini, remaja putri berada dalam proses pencarian identitas diri, di mana penampilan fisik menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan konsep diri dan penerimaan sosial (Nurchandra et al., 2020; Wulandari, 2023).

Status gizi merupakan indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan individu, yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi serta kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat gizi secara efektif (Amaliyah, 2021). Perbedaan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi makanan, tetapi juga oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan individu (Amaliyah, 2021). Penilaian status gizi pada remaja umumnya dilakukan melalui pendekatan antropometri, khususnya pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U digunakan untuk mengidentifikasi kondisi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, hingga obesitas sesuai dengan standar yang berlaku (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan makanan, tingkat aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, ketersediaan pangan, serta persepsi terhadap citra tubuh (Reyza, 2022; Amaliyah, 2021; Ratih Renata et al., 2024). Persepsi negatif terhadap tubuh dapat mendorong perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau gangguan makan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi remaja. Dalam perspektif psikologis, status gizi remaja putri memiliki keterkaitan erat dengan citra tubuh, terutama pada fase perkembangan di mana kesadaran diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial sangat tinggi.

Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, perasaan, dan pengalaman individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang dapat bersifat positif maupun negatif (Grogan, 2021; Batubara, 2020). Citra tubuh merupakan bagian dari struktur kepribadian yang berkaitan dengan identitas diri dan evaluasi sosial terhadap penampilan fisik (Izydorczyk, 2022; Novida, 2021).

Aspek-aspek citra tubuh meliputi evaluasi penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, serta persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002; Suryanie, 2024).

Pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain paparan media sosial yang mempromosikan standar kecantikan tertentu (Novianti & Merida, 2021; Izydorczyk, 2022), nilai dan norma sosial budaya (Cash & Smolak, 2021; Stieger et al., 2022), pengalaman interpersonal dengan keluarga dan teman sebaya (Cash & Smolak, 2021), karakteristik dan perubahan fisik selama pubertas (Cash & Smolak, 2021), kepribadian dan konsep diri (Cash & Smolak, 2021), objektifikasi tubuh dalam budaya yang menekankan penilaian fisik terhadap perempuan (Grogan, 2017), serta pengalaman traumatis yang dapat memengaruhi hubungan individu dengan tubuhnya (Izydorczyk, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan citra tubuh pada remaja putri tidak selalu bersifat langsung, karena citra tubuh dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik cross-sectional, di mana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan pada satu waktu pengamatan (Schmidt & Brown, 2019). Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel dependen adalah citra tubuh remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Palu pada tanggal 11 Juli 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMK Negeri 1 Palu yang berjumlah 626 orang. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel awal sebanyak 152 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, jumlah sampel ditambah sebesar 10%, sehingga total sampel menjadi 169 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*, dengan strata berdasarkan tingkat kelas dan jurusan, agar setiap kelompok terwakili secara proporsional.

Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri, meliputi berat badan dan tinggi badan, untuk menentukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) sesuai standar Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020). Citra tubuh diukur menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2011). Instrumen ini telah dinyatakan valid dengan korelasi konstruk $\geq 0,361$ dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha $> 0,7$, sehingga layak digunakan untuk mengukur citra tubuh remaja.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan pengukuran langsung oleh peneliti. Skor citra tubuh dihitung menggunakan skala Likert empat poin dan dikategorikan menjadi citra tubuh positif (skor ≥ 50) dan negatif (skor < 50). Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara status gizi dan citra tubuh menggunakan uji Rank Spearman, dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Palu pada tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan selama periode penelitian melalui pengisian kuesioner *Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale* untuk mengukur citra tubuhserta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seluruh data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman.

Karakteristik Responden

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, kelas, jurusan, status gizi, dan citra tubuh. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan pada:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas, Jurusan, Status Gizi, dan Citra Tubuh.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	5	3,0
16 tahun	81	47,9
17 tahun	83	49,1
Kelas		
XI	81	47,9
XII	88	52,1
Jurusan		
Busana	33	19,5
Kecantikan	34	20,1
Kuliner	31	18,3
Pariwisata	24	14,2
Perhotelan	24	14,2
TKJ	23	13,6
Status Gizi (IMT/U)		
Gizi kurang	25	14,8
Gizi baik	118	69,8
Gizi lebih	26	15,4
Status Gizi (TB/U)		
Normal	105	62,1
Pendek	64	37,9
Citra Tubuh		
Positif	83	49,1
Negatif	86	50,9

Keterangan: f = frekuensi; % = persentase. Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 83 orang (49,1%), berada di kelas XII sebanyak 88 orang (52,1%), dan berasal dari jurusan kecantikan sebanyak 34 orang (20,1%). Berdasarkan status gizi menurut IMT/U, mayoritas responden berada pada kategori gizi baik sebanyak 118 orang (69,8%), sedangkan menurut TB/U sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 105 orang (62,1%). Hasil pengukuran citra tubuh menunjukkan bahwa 86 responden (50,9%) memiliki citra tubuh negatif, sementara 83 responden (49,1%) memiliki citra tubuh positif.

Hubungan Status Gizi dengan Citra Tubuh

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan citra tubuh remaja putri menggunakan uji Rank Spearman. Hasil analisis hubungan tersebut disajikan pada

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Citra Tubuh Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu Tahun 2025 (n = 169).

Status Gizi	Citra Tubuh Positif f (%)	Citra Tubuh Negatif f (%)	Total f (%)	p-value
IMT/U				0,329
Gizi kurang	10 (40,0)	15 (60,0)	25 (100)	
Gizi baik	59 (50,0)	59 (50,0)	118 (100)	
Gizi lebih	14 (53,8)	12 (46,2)	26 (100)	
TB/U				0,892
Normal	52 (49,5)	53 (50,5)	105 (100)	
Pendek	31 (48,4)	33 (51,6)	64 (100)	

Keterangan: f = frekuensi; % = persentase. Uji Rank Spearman. Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa responden dengan citra tubuh negatif paling banyak berasal dari kelompok status gizi baik berdasarkan IMT/U, yaitu sebanyak 59 orang (50,0%). Sementara itu, berdasarkan TB/U, responden dengan citra tubuh negatif paling banyak berada pada kategori normal sebanyak 53 orang (50,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,329 untuk hubungan IMT/U dengan citra tubuh dan nilai p sebesar 0,892 untuk hubungan TB/U dengan citra tubuh, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan citra tubuh remaja putri di SMK Negeri 1 Palu.

Pembahasan

Hubungan Status Gizi Berdasarkan IMT/U dengan Citra Tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan IMT/U dengan citra tubuh remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hatussaadah et al. (2024) yang menyatakan bahwa status gizi tidak selalu berkaitan langsung dengan citra tubuh, karena remaja dengan status gizi normal maupun kurus dapat memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya. Persepsi citra tubuh lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial dibandingkan kondisi fisik semata.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Wilani (2023) serta Amir et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan citra tubuh. Perbedaan hasil ini diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, lokasi penelitian, serta jumlah sampel yang digunakan. Selain itu, faktor lingkungan seperti dukungan teman sebaya dan paparan media sosial juga dapat memengaruhi persepsi citra tubuh remaja secara signifikan.

Hubungan Status Gizi Berdasarkan TB/U dengan Citra Tubuh

Hasil analisis hubungan antara status gizi berdasarkan TB/U dengan citra tubuh menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi badan relatif terhadap umur tidak menjadi faktor utama dalam pembentukan citra tubuh remaja putri. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Aristantya dan Helmi (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial, khususnya melalui media daring, berpengaruh terhadap citra tubuh remaja.

Perbedaan hasil juga ditemukan jika dibandingkan dengan penelitian Dianingrum dan Satwika (2021) yang menyatakan adanya hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Ketidaksesuaian hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi citra tubuh, seperti jenis kelamin, kepercayaan diri, budaya, serta lingkungan sosial yang berbeda.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa citra tubuh pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor psikososial dan lingkungan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk merancang program edukasi yang berfokus pada pembentukan citra tubuh positif, dengan memperhatikan pengaruh media sosial, teman sebaya, serta faktor psikologis lainnya dalam kehidupan remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, baik berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) maupun Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), dengan citra tubuh. Hasil ini menunjukkan bahwa citra tubuh remaja putri tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi status gizi, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain di luar aspek fisik. Mayoritas responden berada pada status gizi baik dan kategori tinggi badan normal, namun masih ditemukan proporsi citra tubuh negatif yang relatif tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi terhadap tubuh bersifat subjektif dan sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor psikososial dan lingkungan.

Disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan mengembangkan program edukasi kesehatan remaja yang tidak hanya berfokus pada perbaikan status gizi, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis dan sosial untuk membentuk citra tubuh yang positif. Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan desain potong lintang yang tidak

memungkinkan penelusuran hubungan sebab akibat, serta belum memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi citra tubuh.

DAFTAR REFERENSI

- Amir, E. R., Septiyanti, & Rahman, H. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4. *Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia*, 4(1), 162-169.
- Astuti, S. A. P., Nadya, E., Putri, C. Y. N., Veriyani, F., & Handini, R. S. (2023). Pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum pasca persalinan sectio caesarea di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i1.790>
- Cohrdes, C., Göbel, K., & Leuschner, V. (2021). The role of weight- and appearance-related discrimination on eating disorder symptoms among adolescents and emerging adults. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11756-y>
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). The relationship between body image, eating disorders and stress levels with nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 33-44.
- Dannelle, E. C., & Sandjaja, S. S. (2024). Gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki. *Psikowipa*, 5(2), 114-122. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v5i2.144>
- Dhorta, N. F., & Muniroh, L. (2021). The correlation between body image and physical activity in female students of State Senior High School 2 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 5(4), 370-376. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i4.2021.370-376>
- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194-203.
- Diantha, I. K., Sya, N., Agustin, R. R., Arrumaisha, F., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., et al. (2024). Analisis faktor yang memengaruhi perilaku pola makan tidak teratur pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(1), 162-172.
- Fauziah, A., Anggraini, D., Amita, S. Y. R., & Mardiah, W. (2023). Hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 1001-1010.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Gultom, E. L., Purba, R. M., & Siregar, R. N. (2021). Hubungan body image dengan perilaku konsumsi makan pada remaja. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 39-44. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i2.482>
- Habibie, N., Manggabarani, S., Agustina, A., & Salam, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMA di Kabupaten Gowa. *Higiene: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 7(3), 276-282. <https://doi.org/10.31964/hjk.v7i3.443>
- Handayani, T., Aryani, N., & Sari, D. M. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 49-58.
- Indrawati, R., Yuliana, N., & Putri, H. A. (2022). Citra tubuh dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 134-143. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.858>

- Isworo, A., Hapsari, D., & Andriyani, R. (2021). Hubungan citra tubuh dengan pola makan pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 45-53. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.427>
- Mardiana, D., Saputra, A., & Lestari, H. (2022). Hubungan body image dengan perilaku diet pada remaja putri di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 56-64.
- Maulana, A., Fadillah, R., & Sari, P. (2023). Citra tubuh dan hubungannya dengan pola makan pada remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 67-75.
- Ningsih, R., Astuti, S., & Rahmah, F. (2021). Hubungan body image dengan pola makan pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 98-107.
- Rahman, H., Amir, E. R., & Septiyanti. (2022). Hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada remaja SMA. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 12-20.
- Sari, R., Handayani, E., & Yusuf, M. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 45-53.
- Wati, F., Ningsih, R., & Lestari, H. (2021). Citra tubuh dengan perilaku konsumsi fast food pada remaja putri. *Jurnal Gizi Sehat Indonesia*, 5(2), 87-95.
- Yuliana, N., Indrawati, R., & Rahayu, T. (2022). Body image dan pola makan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan dan Gizi*, 10(1), 67-74.