

ANALISIS HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA

Khansa Rania^{*1}, Restu Amalia Hermanto², Aviani Harfika³

^{1 2 3} Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondok Salam - Purwakarta.

Email: khansa.raniaaaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Body Image* merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. *Body image* yang negatif pada remaja dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan serta zat gizi yang berdampak pada status gizi remaja. Sedangkan, pemenuhan zat gizi pada remaja sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja

Tujuan : Mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku makan dan status gizi remaja.

Metode : Penelitian *cross sectional* dengan 48 subjek siswa dan mahasiswa usia 16-19 tahun yang dilakukan secara daring pada 28 november - 18 desember 2021 diambil menggunakan consecutive sampling menggunakan media survey google form. Data status gizi diambil menggunakan Stunkard's *Figure Rating Scale* (FSR), data *body image* menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan data perilaku makan menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC).

Hasil : Sebanyak 42 subjek (87.5%) memiliki *Body image* negatif, dan sebanyak 6 subjek (12.5%) memiliki *body image* positif. 35 subjek (83.3%) dengan perilaku makan baik memiliki *Body image* negatif, dan sebanyak 29 subjek (69.9%) dengan status gizi normal, memiliki *body image* yang negatif. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, ($p=0.742$). Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p = 0.016$).

Simpanan : Tidak ada hubungan *body image* dengan perilaku makan remaja. Terdapat hubungan *body image* dengan status gizi remaja.

Kata Kunci : *Body Image*, Remaja, Perilaku Makan, Status Gizi

ABSTRACT

Background : *Body Image* is a person's perception, thoughts and feelings about their body. Negative body image of adolescents affects the amount of food intake and nutrients which have an impact on adolescent nutritional status. Meanwhile, the fulfillment of nutrients in adolescents is very important for it is related to the growth and development that occurs during adolescence.

Objectives : This study aims to the association *Body Image* with Eating behaviour and Nutritional Status Of Adolescents

Methods : Observational analytic study with 48 subjects consisting of students aged 16-19 years old, which was taken on november 28th - december 18th 2021. this study taken by consecutive sampling, using google form survey media. The nutritional status data was gathered by using Stunkard's *Figure Rating Scale* (FSR), the body image data was gathered by using *Body Shape Questionnaire* (BSQ), and the eating behaviour data was gathered by using *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC).

Results : About 42 subjects (87.5%) have a negative body image and about 6 subjects (12.5%) have a positive body image. 35 subjects (83.3%) with good behaviour have a negative body image, and about 29 subjects (69.9%) with normal

nutritional status have a negative body image. There were not significant association between body image and eating behaviour ($p = 0.742$). There were significant association between body image and nutritional status ($p = 0.016$).

Conclusion : *There were not significant association body image with eating behaviour of adolescents. There were significant association body image with nutritional status of adolescents.*

Key Words : *Body Image, Adolescents, Eating Behaviour, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami peralihan masa dari remaja ke dewasa¹. Pada masa remaja, perkembangan terjadi dengan pesat, selain perubahan fisik dan psikologis, perkembangan jiwa pada remaja juga berkembang, remaja cenderung mulai bertanggung jawab pada dirinya, keluarga, dan lingkungan². Adanya perubahan fisik akan menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan oleh remaja, karena penampilan bentuk tubuh merupakan aspek yang akan dinilai oleh orang lain³.

Body Image merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya⁴. *Body image* memiliki dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif, remaja dengan *body image* positif artinya remaja tersebut merasa puas dan menghargai akan penampilannya

saat ini, sedangkan pada remaja dengan *body image* negatif artinya ketidakmampuan individu menerima kekurangan dari tubuhnya⁵. Terdapat *body image* yang berbeda antara remaja laki-laki dan remaja perempuan, remaja laki-laki cenderung ingin memiliki tubuh yang besar dengan massa otot yang lebih banyak⁶, sedangkan remaja perempuan akan merasa tubuhnya ideal apabila memiliki tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus⁷.

Terbentuknya *body image* pada pola pikir remaja dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan serta zat gizi yang berdampak pada status gizi remaja⁸. Sedangkan, pemenuhan zat gizi pada remaja sangatlah penting, karena berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja⁹.

METODE

Penelitian *cross sectional*, dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner penelitian secara daring menggunakan media survey google form pada tanggal 28 November - 18 Desember 2021, dengan total 48 subjek siswa dan mahasiswa usia 16-19 tahun yang diambil menggunakan metode *consecutive sampling*, dengan kriteria Variabel *Independent* dalam penelitian ini adalah *body image*. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah perilaku makan dan status gizi.

Pengambilan data status gizi menggunakan Stunkard's *Figure Rating Scale* (FSR) yang terdiri dari 10 skala figur tubuh, subjek diminta untuk memilih gambaran bentuk tubuh mana

diantara *figure* A-J yang menggambarkan bentuk tubuhnya saat ini. *Figure* yang dipilih oleh subjek akan di kategorikan dengan klasifikasi¹⁹: A = gizi kurang ($<18.5 \text{ kg/m}^2$), B-C = Gizi Normal ($18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$), D = Gizi lebih ($25.0-29.9 \text{ kg/m}^2$), E-F = Obesitas 1 ($30.0-34.9 \text{ kg/m}^2$) G-H = Obesitas 2 ($35-39.9 \text{ kg/m}^2$), I-J = Obesitas 3 ($\geq 40 \text{ kg/m}^2$). Data *body image* menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang berisikan 34 pertanyaan yang berisikan pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup perasaan dan persepsi subjek terhadap tubuhnya sehari-hari, serta mengenai respon subjek terhadap tubuhnya sendiri ketika berada di lingkungannya, dengan jenis jawaban

skala likert dari 1 (Tidak pernah) - sering (selalu), total skor jawaban akan dijumlahkan dan diinterpretasikan berdasarkan 2 kategori hasil yaitu *body image* positif apabila skor <62 dan *body image* negatif apabila skor ≥ 62 . Data perilaku makan menggunakan kuesioner John F yaitu *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) yang berisikan 23 pernyataan dan telah disesuaikan dengan beberapa jenis makanan yang tersedia umum di Indonesia, pernyataan-pernyataan tersebut berisikan seputar kebiasaan makan remaja sehari-hari yang akan dijawab dengan jawaban skala likert dari 1 (tidak pernah) - 4 (selalu), total skor jawaban akan dijumlahkan dan diinterpretasikan berdasarkan 2

kategori hasil yaitu perilaku makan kurang baik apabila skor <46 dan perilaku makan baik apabila skor ≥ 46 .

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik dari masing-masing variabel penelitian, yang dalam penelitian ini adalah *body image*, status gizi, dan perilaku makan, yang kemudian akan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Analisis bivariat dimulai dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan hasil bahwa variabel *body image*, perilaku makan, dan status gizi tidak berdistribusi normal, sehingga variabel *body image* dengan perilaku makan diuji menggunakan *Fisher exact*, dan variabel *body image* dengan status gizi diuji menggunakan uji *Mann-Whitney*.

HASIL

Penelitian ini diikuti oleh 48 subjek, dengan jumlah subjek perempuan sebanyak 43 subjek (89.6%) dan subjek laki-laki sebanyak 5 subjek (10.4%). Usia subjek dalam penelitian ini berkisar dari 16-19 tahun, dimana frekuensi terbanyak adalah 16 tahun sebanyak 15 subjek, 18 tahun sebanyak 13 subjek, serta frekuensi yang paling sedikit adalah 17 tahun dan 19 tahun dengan jumlah masing-masing sebanyak 10 subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswi SMA dan mahasiswi perguruan tinggi, dengan frekuensi terbanyak adalah siswi SMA dengan total 29 subjek (60.4%) dan mahasiswi perguruan tinggi sebanyak

19 subjek (39.6%) dari 48 subjek, didapatkan bahwa sebanyak 6 subjek (12.5%) memiliki *body image* positif dan 42 subjek (87.5%) lainnya memiliki *body image* negatif, sedangkan untuk pengukuran perilaku makan, subjek yang memiliki perilaku makan baik berjumlah 40 subjek (83.3%), dan subjek yang memiliki perilaku makan kurang baik sebanyak 8 subjek (16.7%), walaupun didominasi oleh subjek dengan perilaku makan baik, tetapi untuk pengukuran status gizi, hanya 32 subjek (66.7%) yang memiliki status gizi normal, sedangkan 7 subjek lainnya memiliki status gizi kurang dan 9 subjek dengan status gizi lebih.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	43	89.6
Laki-laki	5	10.4
Total	48	100.0
Usia		
16	15	31.3
17	10	20.8
18	13	27.1
19	10	20.8
Total	48	100.0
Pendidikan		

SMA	29	60.4
Perguruan Tinggi	19	39.6
Total	48	100.0
Body Image		
Positif	6	12.5
Negatif	42	87.5
Total	48	100.0
Perilaku Makan		
Baik	40	83.3
Kurang Baik	8	16.7
Total	48	100.0
Status Gizi		
Gizi Kurang	7	14.6
Gizi Normal	32	66.7
Gizi Lebih	9	18.8
Total	48	100.0

Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Makan

Berdasarkan tabel 4.2 hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, menunjukkan hasil bahwa dari 40 subjek (83.3%) yang menjalani perilaku makan baik, hanya 5 subjek

(83.3%) yang memiliki *body image* positif, selebihnya sebanyak 35 subjek (83.3%) memiliki *body image* negatif. Analisis dengan *Fisher Exact* memperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan ($p = 0.742$)

Tabel 2. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Makan

Body Image	Perilaku Makan				<i>p</i>
	Baik		Kurang Baik		
	n	(%)	n	(%)	
Positif	5	83.3	1	16.7	0.742
Negatif	35	83.3	7	16.7	
Total	40	83.3	8	16.7	

Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 4.3 hubungan antara *body image* dengan status gizi, diperoleh hasil bahwa dari 32 subjek (66.7%) dengan status gizi normal,

sebanyak 29 subjek (69%) memiliki *body image* yang negatif, berdasarkan hasil dari uji Mann-Whitney, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p = 0.016$).

Tabel 3. Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Body Image	Status Gizi						<i>p</i>
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Positif	3	50.0	3	50.0	0	0.0	0.016
Negatif	4	9.5	29	69.0	9	21.4	
Total	7	14.6	32	66.7	9	18.8	

Analisis perbedaan *body image* antarkelompok status gizi

Analisis perbedaan *body image* antar kelompok status gizi dengan uji Kruskal-Wallis diperoleh nilai $p = 0.026$, yang artinya paling tidak terdapat perbedaan *body image* antara dua kelompok, dilakukan uji post hoc Mann-Whitney untuk mengetahui antar kelompok mana saja yang memiliki perbedaan *body image* dan hasilnya

adalah ada perbedaan *body image* antarkelompok status gizi kurang dan status gizi normal ($p=0.028$) serta ada perbedaan *body image* antarkelompok status gizi kurang dan status gizi lebih ($p=0.035$), sedangkan pada kelompok status gizi normal dan status gizi lebih tidak terdapat perbedaan ($p=0.346$) karena data *body image* pada status gizi lebih adalah konstan.

Tabel 4. Analisis Perbedaan *Body Image* Antar kelompok Status Gizi

Status Gizi	Gizi Kurang	n	Body Image	p
	Gizi Kurang	7	2(1-2)	0.026
	Gizi Normal	32	2(1-2)	
	Gizi Lebih	9	konstan	

Uji Kruskal-Wallis. Uji post hoc Mann-Whitney: Gizi Kurang vs Gizi Normal $p=0.028$; Gizi Kurang vs Gizi lebih $p=0.035$; Gizi normal vs Gizi lebih $p=0.346$.
Data disajikan dalam Median (Minimum-Maksimum)

Hubungan antara *Body Image* dengan Jenis Kelamin

Pada tabel 4.4 hubungan antara *body image* dengan jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa dari total 5 subjek (10.4%) laki-laki, hanya 1 subjek (16.7%) yang memiliki *body image*

positif, sedangkan dari 43 subjek (90.5%) perempuan, hanya 5 subjek (83.3%) yang memiliki *body image* positif, selain itu hasil uji fisher menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan jenis kelamin ($p = 0.503$).

Tabel 4.5 Hubungan antara *Body Image* dengan Jenis Kelamin

Body Image	Jenis Kelamin				<i>p</i>
	Perempuan		Laki-laki		
	n	(%)	n	(%)	
Positif	5	83.3	1	16.7	/0.503
Negatif	38	90.5	4	9.5	
Total	43	89.6	5	10.4	

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan google form dengan total subjek yang mengisi kuesioner secara lengkap sebanyak 48 subjek (100%), subjek berdomisili di Purwakarta 24 subjek, Bandung 9 subjek, Surabaya 4 subjek, Jakarta 3 subjek, Semarang 2 subjek, Jambi, Sidoarjo, Jombang, Yogyakarta dan Waru masing-masing 1 subjek. Subjek yang tergabung terdiri dari subjek

perempuan sebanyak 43 subjek (89.6%) dan subjek laki-laki sebanyak 5 subjek (10.4%). Rentang usia subjek yang mengikuti penelitian adalah 16-19 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah usia, dengan rentang 14-19 tahun, *body image* menjadi aspek pada usia tersebut karena adanya proses perkembangan karakter diri pada remaja yang berdampak pada usaha remaja untuk mengontrol berat badan¹⁰.

Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Makan

Berdasarkan hasil analisis *body image* dengan perilaku makan, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $p > 0.05$ ($p = 0.742$). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Pratiwi A *et al*, pada tahun 2018 yang dilakukan pada 101 orang di SMAN 24 Tangerang, remaja tetap menjalankan perilaku makan yang baik meskipun memiliki *body image* negatif¹¹, hal itu dapat disebabkan remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh yang cukup kuat pada perilaku remaja dalam memilih makanan yang tepat¹⁰. Perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, faktor budaya pendapatan orang tua dan perbedaan diet^{12,13}. Berdasarkan data pada tabel 4.2 Hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, dari total 8 subjek (16.7%) dengan perilaku makan kurang baik, terdapat 7 subjek (16.7%) yang memiliki *body image* negatif. Hal tersebut dapat terjadi karena, remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak sesuai¹⁴. Adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu individu untuk memiliki perilaku makan yang kurang baik demi tercapainya tubuh ideal¹⁵. Apabila diperhatikan, pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis maupun psikologis⁹, oleh karena itu memiliki perilaku makan baik sangatlah penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi remaja, makanan yang dikonsumsi harus mencakup semua zat gizi, jumlah zat gizi yang dibutuhkan remaja dapat disesuaikan dengan angka kecukupan gizi (AKG) seperti protein 1gr/kgBB/hr, mineral Fe dan Ca 800-1200 mg/hr¹⁶.

Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis *body image* dengan status gizi, diperoleh hasil

bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi, $p < 0.05$ ($p = 0.016$). Maka dapat dikatakan *body image* negatif dapat dimiliki baik oleh individu dengan status gizi kurang, gizi normal, maupun gizi lebih. Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis pada tabel 4.4 Analisis perbedaan *body image* antarkelompok status gizi, didapatkan hasil bahwa setidaknya terdapat perbedaan *body image* diantara 2 kelompok status gizi, setelah dilakukan uji post hoc Mann-Whitney hasil yang didapatkan adalah ada perbedaan *body image* antarkelompok status gizi kurang dan status gizi normal ($p=0.028$) serta ada perbedaan antarkelompok status gizi kurang dan status gizi lebih ($p=0.035$), dengan nilai tengah *body image* 2 yang berarti *body image* negatif. Setelah di analisis lebih lanjut, sebanyak 22.2% subjek menjawab sangat sering dan 19.2% subjek menjawab selalu ketika mendapatkan pertanyaan "Pernahkah anda merasa tidak puas akan bentuk tubuh anda ketika melihat bentuk tubuh orang lain?" sehingga, walaupun remaja memiliki status gizi normal, tetapi remaja tersebut merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya maka remaja tersebut bisa memiliki *body image* negatif. *Body image* sendiri merupakan interpretasi dari pemikiran dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya⁴. Adanya kritik dan komentar baik dari keluarga ataupun teman terhadap penampilan atau bentuk tubuh anak remaja dapat menyebabkan timbulnya konsep tubuh ideal pada pola pikir remaja, yang di mana konsep tubuh ideal tersebut belum tentu memiliki status gizi yang baik. Status gizi itu sendiri dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, *body image*, asupan makan dan jenis kelamin, individu dengan asupan berlebih dan aktivitas fisik yang kurang, cenderung memiliki status gizi lebih^{17,18}.

Pengukuran status gizi dalam penelitian ini menggunakan stunkard's FSR. Pengukuran yang digunakan dalam Stunkard's FSR adalah dengan memilih 1 dari 10 gambaran bentuk tubuh yang

sesuai dengan bentuk tubuh subjek sekarang. Stunkard's FSR dapat digunakan untuk mengidentifikasi status gizi remaja apabila daftar IMT tidak tersedia¹⁹. Kelebihan dari Stunkard's FSR ini adalah dapat digunakan dengan mudah tanpa perlu pengukuran oleh alat antropometri, kekurangannya adalah tidak dapat menunjukkan hasil yang akurat secara kuantitatif.

Hubungan *Body Image* Dengan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis *body image* dengan jenis kelamin, diperoleh hasil $p = 0.503$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan jenis kelamin. Hasil analisis didominasi oleh subjek perempuan dengan *body image* negatif sebanyak 38 subjek (90.5%) dan subjek laki-laki dengan *body image* negatif sebanyak 4 subjek (9.5%). *Body image* sendiri dapat dipengaruhi oleh media massa, orang tua, teman sebaya, dan dorongan untuk merubah penampilan²⁰.

Apabila diperhatikan pada tabel 4.5 hubungan *body image* dengan jenis kelamin, dari total 43 subjek perempuan (89.6%) sebanyak 38

subjek (90.5%) memiliki *body image* negatif sedangkan pada subjek laki-laki dari total 5 subjek (10.4%) sebanyak 4 subjek (9.5%) memiliki *body image* negatif. Remaja perempuan akan merasa tubuhnya ideal apabila memiliki tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus, sedangkan remaja laki-laki cenderung ingin memiliki tubuh yang besar dengan massa otot yang lebih banyak^{6,7}. Terdapat perbedaan konsep ideal antara remaja perempuan dengan remaja laki-laki. remaja perempuan cenderung menjadikan massa lemak sebagai parameter ideal dan remaja laki-laki menjadikan massa otot sebagai parameter ideal²¹. Konsep ideal yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dapat terjadi karena adanya perbedaan dalam komposisi tubuh laki-laki dan perempuan. Pada tubuh perempuan komposisi lemak lebih banyak dibandingkan pada tubuh laki-laki karena dalam tubuh perempuan terdapat hormon estrogen yang bertanggungjawab terhadap penurunan oksidasi asam lemak esensial, sedangkan pada tubuh laki-laki terdapat hormon testosteron yang bertugas menghentikan produksi sel lemak dalam tubuh²².

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan ($p>0.05$). Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p<0.05$). Kepada remaja yang ingin mengetahui

ideal atau tidaknya bentuk tubuh yang dimiliki disarankan untuk mencari dan membaca informasi terkait gizi atau melakukan konsultasi gizi kepada ahli gizi.

REFERENSI

1. Pritasari, Lestari T N, Damayanti D. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Thamaria Netty. (2017). Penilaian Status Gizi. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
3. Serly Vicennia, Sofian Amru, Ernalina Yanti. (2015). Hubungan Body Image Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Jom FK Vol 2 No 2.
4. Chairiah Putri. 2012. Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta.
5. Ramanda R, Akbar Zarina, Wirasti Kusuma M. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 5 no 2.

6. Alidia F. (2018). Body Image Siswi Ditinjau Dari Gender. Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol 14 No 02 : 79-92.
7. Bestiana Desi. (2012). Citra Tubuh Dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universita Airlangga Surabaya. Vol 1 No 1.
8. Mawaddah Nurul dan Muniroh Lailatul. (2019). Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaj Putri SMA Negeri 3 Surabaya. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.
9. Hidayati B K dan Farid M. (2016). Konsep Diri Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Persona Jurnal Psikologi Indonesia. Vol 5 No 02 : 137-144.
10. Cahyaningrum Dwi Herlina. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI IPS Di SMA Batik 1 Surakarta.
11. Pratiwi A, Susilowati Y, Febriana D. 2018. Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang tahun 2018.
12. Supriasa Nyoman D I. (2016). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
13. Rahman N, Dewi U N, Armawati F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. Jurnal Preventif. Vol 7 No 1. 1-64.
14. Rahayu D S dan Dieny F F. (2012). Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan Dan Asupan Zat Besi Pada Siswi SMA. Media Medika Indonesiana. Vol 46 No 3.
15. Krisnani H, Santoso B M, Putri D. (2017). Gangguan makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 4 No 3 : 390-447
16. Mardalena Ida dan Suryani Eko. (2016). Ilmu Gizi. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
17. P Marita, Ricciardelli A L. (2001). Parent, Peer, And Media Influences On Body Image And Strategies To Both Increase And Decrease Body Size Among Adolescent Boys And Girl. Libra Publishers, Inc., 3089C Clairemont Dr., PMB 383, San Diego, CA 92117. 36-162.
18. Ruslie H R dan Darmadi. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. Majalah Kedokteran Andalas. Vol 36 No 1.
19. Lo Wing Sze, Ho Yin Sai, Mak Kei Kwok, Lam Hing Tai. 2012. The Use of Stunkard's Figure Rating Scale to Identify Underweight and Overweight in Chinese Adolescents. PLOS ONE. Vol 7
20. Preedy R Vectors, Watson R R, Martin R. Handbook of Behavior , Food and Nutrition. Springer. Vol 1. Part1-5.
21. Moustafa Shahrazad, Tawbe Zeinab, Daouk E S, Iskandrani A M, Sleiman F, Koubar M, Hoteit M. (2017). Body Image Perception In Association With Healthy Lifestyle Behavior's In Lebanese Men And Women. International Journal Of School And Cognitive Psychology, Vol 4.