



## Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi *Fattening Foods* pada Siswa SMA di Surakarta

Ismi Arifatul Khoridah<sup>1</sup>, Dyah Intan Puspitasari<sup>2\*</sup>, Firmansyah<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2\*</sup>Program Studi Dietisien, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>ismiarifatulkhoridah@gmail.com, <sup>2\*</sup>dip297@ums.ac.id, <sup>3</sup>fir790@ums.ac.id

### Abstract

Adolescence is a vulnerable period in the formation of eating behaviors, where body image and nutritional knowledge can affect the tendency to consume fattening foods. This study aims to determine the relationship between body image and nutritional knowledge with the consumption of fattening foods in high school students in the city of Surakarta. This study used an observational quantitative design with a cross-sectional approach on 174 respondents who were selected using multistage random sampling and proportional random sampling techniques. Data were collected using body image questionnaires (MBSRQ-AS), nutrition knowledge questionnaires, and SQ-FFQ, then analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most of the respondents had a negative body image (51.72%), good nutrition knowledge (84.49%), and consumption of fattening foods in the category of excess intake (63.8%). There was no relationship between body image and fattening food consumption ( $p=0.126$ ), but there was a relationship between nutritional knowledge and fattening food consumption ( $p=0.034$ ;  $r=-0.161$ ), which shows that the better the nutritional knowledge, the lower the consumption of fattening foods. Thus, improving nutrition education is important to support the formation of healthier consumption behaviors in adolescents.

**Keywords:** *Body Image, Nutrition Knowledge, Fattening Foods, Adolescence, Food Consumption.*

### Abstrak

Masa remaja merupakan periode rentan dalam pembentukan perilaku makan, di mana body image dan pengetahuan gizi dapat memengaruhi kecenderungan konsumsi fattening foods. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body image dan pengetahuan gizi dengan konsumsi fattening foods pada siswa SMA di Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 174 responden yang dipilih menggunakan teknik multistage random sampling dan proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner body image (MBSRQ-AS), kuesioner pengetahuan gizi, dan SQ-FFQ, kemudian dianalisis menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki body image negatif (51,72%), pengetahuan gizi baik (84,49%), dan konsumsi fattening foods kategori asupan berlebih (63,8%). Tidak terdapat hubungan antara body image dan konsumsi fattening foods ( $p=0,126$ ), namun terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi fattening foods ( $p=0,034$ ;  $r=-0,161$ ), yang menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin rendah konsumsi fattening foods. Dengan demikian, peningkatan edukasi gizi penting untuk mendukung terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih sehat pada remaja.

**Kata Kunci:** *Body Image, Pengetahuan Gizi, Fattening Foods, Remaja, Konsumsi Makanan.*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan individu pada masa remaja merupakan tahap yang sangat menentukan karena pada fase ini terjadi perubahan besar dari kondisi anak-anak menuju kedewasaan, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, periode ini juga menjadi dasar penting dalam pembentukan kepribadian seseorang (Deade et al., 2022). Seiring

dengan proses tersebut, remaja pertumbuhan dan perkembangan remaja terjadi dengan cepat sehingga menuntut asupan zat gizi makro dan mikro yang lebih banyak. Pada tahap ini, remaja juga mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, sehingga pola makan yang terbentuk cenderung bertahan hingga dewasa (Hastert et al., 2021)(Hastert et al., 2021).

Hal tersebut tercermin dari kondisi status gizi remaja di Indonesia yang masih menunjukkan beragam permasalahan. Berdasarkan hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, gambaran status gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah berbeda menurut kelompok usia. Remaja (mereka yang berusia antara 13-15 tahun) mayoritas berada dalam kisaran berat badan normal (76,6%), dengan sebagian kecil mengalami kekurangan gizi parah (1,3%), yang kelebihan berat badan berjumlah 13,5% dari populasi, sementara 3,8% mengalami obesitas. Sementara itu, di antara mereka yang berusia 16-18 tahun, 1,9% mengalami kekurangan gizi parah, 6,3% kekurangan berat badan, mayoritas memiliki berat badan normal (76,2%), 8,9% kelebihan berat badan, dan 4,2% obesitas. Hasil ini memperlihatkan kekurangan gizi dan kelebihan gizi masih menjadi masalah baik pada populasi remaja maupun dewasa, meskipun mayoritas remaja memiliki status gizi yang dapat diterima.

Selain faktor lingkungan dan pola konsumsi, kondisi remaja juga erat kaitannya dengan aspek psikologis, terutama terkait *body image*, dan kebahagiaan mereka secara keseluruhan, yang pada gilirannya terpengaruhi kebiasaan belanja dan lingkungan sekitar mereka. Kekhawatiran tentang penampilan fisik dan citra tubuh seseorang sering dijumpai di kalangan remaja. Hal ini menempatkan anak-anak pada risiko memperoleh persepsi diri yang tidak sehat, terutama mengingat meluasnya standar kecantikan yang didorong oleh media. Sulistyoningsih (2011), menyatakan *body image* pada remaja dapat memengaruhi pola makan, baik dalam pemilihan jenis makanan maupun frekuensi makan. Pola makan yang tidak sehat akibat persepsi tubuh yang keliru dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi, baik berlebih maupun kurang. Penelitian oleh Marlina & Ernalina (2020) juga menunjukkan terdapatnya hubungan diantara citra tubuh dengan status gizi remaja ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa persepsi terhadap tubuh dapat memengaruhi kondisi gizi melalui pola konsumsi. Selain itu, penelitian Ronitawati et al. (2022) menemukan korelasi positif antara *body image* dengan keragaman makanan (Skor IDDS), yang berarti semakin baik persepsi *body image* seseorang, maka makin beragam jenis makanan yang dikonsumsi.

Namun demikian, hubungan antara *body image* dengan perilaku konsumsi remaja masih menunjukkan hasil yang beragam. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *body image* dapat memengaruhi pola makan dan pemilihan makanan, tetapi penelitian lainnya menemukan hubungan yang rendah bahkan tidak signifikan. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti lingkungan, pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan, dan preferensi rasa dalam menentukan pilihan konsumsi remaja (Palupi et al., 2025). Oleh karena itu, persepsi remaja terhadap tubuhnya belum tentu secara langsung memengaruhi konsumsi *fattening foods*. Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai peran *body image* terhadap perilaku konsumsi remaja, khususnya pada siswa sekolah menengah di Kota Surakarta.

Di samping itu, pengetahuan gizi juga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku konsumsi remaja. Pengetahuan gizi meliputi pemahaman tentang jenis makanan, kandungan zat gizi, sumber nutrisi, teknik pengolahan yang benar, serta penerapan gaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2010). Tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik diharapkan berkontribusi pada kondisi gizi yang lebih baik pula. Akan tetapi, pemahaman mengenai

kebutuhan nutrisi tidak selalu diimplementasikan dalam perilaku makan sehari-hari, sehingga kebiasaan makan tidak selalu berubah (Salsabela & Hardiningsih, 2023). Walaupun siswa telah mengetahui pentingnya asupan makanan bergizi, praktiknya mereka masih memilih makanan yang kurang bernutrisi. Hal ini dipengaruhi oleh preferensi rasa, keterjangkauan harga, serta terbatasnya akses terhadap makanan sehat. Di sisi lain, tren konsumsi makanan cepat saji lebih dominan memengaruhi pilihan mereka dibandingkan penerapan prinsip gizi seimbang (Rizka et al., 2023). Selain itu, meskipun memiliki pengetahuan gizi yang baik, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang sudah terbentuk dapat membuat remaja tetap sulit menerapkan pola makan sehat dan gizi seimbang. Faktor kebiasaan, ketersediaan makanan yang mudah dijangkau, serta preferensi rasa turut membentuk pola konsumsi tersebut, sehingga tetap sulit diubah meskipun individu memahami dampak negatifnya (Putri & Setyowati, 2021).

Istilah *fattening foods* merujuk pada makanan yang dipersepsikan dapat memberikan efek menggemukkan atau menyebabkan peningkatan berat badan, seperti makanan tinggi lemak, gula, dan kalori (Toselli et al., 2014). Penggunaan istilah *fattening foods* dalam penelitian ini dipilih karena lebih menekankan pada persepsi individu terhadap makanan yang dianggap dapat meningkatkan berat badan, bukan semata-mata berdasarkan tingkat pengolahan pangan. Sementara itu, istilah seperti *junk food* atau *fast food* lebih sering digunakan untuk menggambarkan makanan siap saji yang tinggi energi, lemak, gula, dan garam tetapi rendah zat gizi penting (Aminatyas et al., 2021). Oleh karena itu, istilah *fattening foods* dinilai lebih sesuai untuk mengkaji hubungan antara aspek psikologis, seperti *body image* dan pengetahuan gizi, dengan perilaku konsumsi remaja, karena mampu menggambarkan bagaimana remaja memandang dan memilih makanan yang diasosiasikan dengan peningkatan berat badan.

Salah satu komponen utama dalam *fattening foods* adalah tingginya kandungan lemak. Makanan yang tinggi lemak merupakan salah satu penyebab utama obesitas. Dibandingkan dengan karbohidrat dan protein, lemak adalah sumber energi yang paling padat, dengan sekitar 9,0 kalori per gram, atau sekitar 2,25 kali lipat jumlah energi. Selain itu, lemak adalah sumber sebagian besar energi kita. Konsumsi karbohidrat, lipid, dan protein, yang semuanya menyediakan energi, adalah sumber dari timbunan lemak ini (Almatsier, 2009).

Makanan dengan densitas energi tinggi biasanya berasal dari makanan yang mengandung lemak dan gula dalam jumlah tinggi, sehingga memiliki kandungan kalori besar meskipun disajikan dalam porsi kecil. Konsumsi makanan jenis ini dapat menyebabkan peningkatan asupan energi harian secara tidak disadari, karena mudah dikonsumsi namun tidak memberikan rasa kenyang yang bertahan lama. Apabila dilakukan secara terus-menerus, kebiasaan mengonsumsi makanan padat energi tersebut dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh yang berpotensi meningkatkan berat badan hingga risiko obesitas pada remaja (Safitri et al., 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *fattening foods* pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik makanan itu sendiri, tetapi juga oleh faktor internal individu, seperti pengetahuan gizi dan *body image*. Hal ini sesuai dengan temuan Mardhina & Rahmawati (2014), bahwa di antara siswi di SMK N 4 Surakarta, terdapat korelasi antara pengetahuan gizi mereka dan seberapa sering mereka mengonsumsi makanan cepat saji. Temuan tersebut memperlihatkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji menurun seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan nutrisi di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini menemukan korelasi antara bagaimana remaja memandang tubuh mereka dan seberapa sering mereka mengonsumsi makanan cepat saji, memperlihatkan semakin positif citra tubuh mereka, semakin jarang mereka mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa pengetahuan gizi dan *body image* merupakan faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi remaja, khususnya dalam memilih makanan yang tinggi energi seperti *fattening foods*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menelaah lebih lanjut guna mengetahui hubungan antara *body image* dan pengetahuan gizi dengan konsumsi *fattening foods* pada remaja.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Desain dan Subjek

Penelitian ini tergolong penelitian berbasis kuantitatif dengan metode observasional analitik yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan pada Februari 2025. > Penelitian ini mengambil 9 SMA negeri dari total populasi SMA di Kota Surakarta sebagai populasi penelitian, kemudian dipilih 3 SMA Negeri secara acak menggunakan teknik *multistage random sampling*, yaitu SMA Negeri 1 Surakarta, SMA Negeri 3 Surakarta, dan SMA Negeri 7 Surakarta. Kelompok sampel terdiri dari 476 siswa berusia 14–18 tahun dari ketiga sekolah tersebut, dengan jumlah sampel penelitian yang diperoleh sebanyak 174 siswa. Pendekatan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*, dan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow et al. (1997) dengan tingkat kepercayaan 95%, proporsi 25% berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Widiastuti & Widiyaningsih (2023), dan presisi 1%. Jumlah sampel didapatkan dengan menggunakan rumus berikut:

$$n = \frac{(z1 - \frac{\alpha}{2})^2 p(1 - p)N}{d^2(N - 1) + (z1 - \frac{\alpha}{2})^2 p(1 - p)}$$

Keterangan:

n = besar subjek yang diperlukan

z = nilai distribusi normal pada tingkat kemaknaan 95% (1,96)

p = proporsi variable yang dikehendaki 0,25

N = jumlah populasi 9446

d = presisi mutlak (0,1)

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa yang masih aktif terdaftar di sekolah, bersedia berpartisipasi sebagai responden, berada dalam kondisi sehat, serta tidak memiliki riwayat penyakit kronis. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi siswa yang menarik diri dari penelitian, tidak lagi bersekolah di tempat tersebut, sedang menjalankan puasa, atau mengikuti pola diet tertentu.

Data penelitian diperoleh melalui kuesioner, yaitu kuesioner *body image* yang diadaptasi dari MBSRQ-AS oleh Cash dan Pruzinsky (2002), kuesioner konsumsi menggunakan SQ-FFQ yang diadaptasi dari instrument SQ-FFQ oleh Suprihono & Firmansyah (2025), serta kuesioner pengetahuan gizi yang disusun oleh peneliti berdasarkan kajian literatur. Pengumpulan data dilakukan secara luring melalui pembagian kuesioner langsung di kelas. Kuesioner *body image* terdapat 34 butir pernyataan, yang meliputi 7 item evaluasi penampilan, 12 item orientasi penampilan, 9 item kepuasan terhadap bagian tubuh, 4 item kecemasan menjadi gemuk, 2 item pengkategorian ukuran tubuh. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari 15 butir pertanyaan benar atau salah yang disusun berdasarkan teori dan penelitian terdahulu. Sebelum digunakan, kuesioner telah melalui validasi isi (*content validity*) oleh ahli untuk menilai kesesuaian dan kejelasan pertanyaan, serta uji coba keterpahaman pada responden di luar sampel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang menunjukkan seluruh item pertanyaan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,708. Sementara itu kuesioner SQ-FFQ terdapat 200 lebih jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh remaja.

Pengkategorian *body image* dilakukan berdasarkan angka median menjadi kategori negatif dan positif, sedangkan kuesioner pengetahuan gizi dikategorikan kurang, cukup, dan baik. Sementara itu untuk kuesioner SQ-FFQ terkategori menjadi 5 yaitu defisit tingkat berat, defisit tingkat sedang, defisit tingkat ringan, normal, dan asupan berlebih (WNPG, 2012).

Pengukuran skor *body image* dilakukan dengan cara para siswa memberikan tanda ceklist pada pernyataan yang sudah tersedia, dengan masing-masing pernyataan terdapat 5 skor yaitu terdiri dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pengukuran skor pengetahuan gizi dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklist pada pernyataan Benar atau Salah. Selanjutnya untuk skor SQ-FFQ dilakukan dengan cara mengisikan pada kolom seberapa sering mengonsumsi pada jenis makanan yang tersedia pada lembar kuesioner.

Analisis statistik univariat dan bivariat dilakukan pada data yang dikumpulkan. Hasil uji normalitas mengindikasikan bahwa data *body image* terdistribusi normal, sementara data pengetahuan gizi dan konsumsi *fattening foods* tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman pada tingkat signifikansi 0,05 untuk mengkaji hubungan antara variabel-variabel tersebut. Analisis multivariat seperti regresi logistik tidak dilakukan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pengetahuan gizi dengan konsumsi *fattening foods*, bukan untuk menganalisis variabel yang paling dominan memengaruhi konsumsi. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etika Penelitian Kesehatan dan Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dan tercatat dengan nomor 5560/B.1/KEPK-FKUMS/II/2025, yang memperlihatkan penelitian ini mematuhi semua persyaratan etika yang berlaku.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

| Variabel             | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Usia</b>          |               |                |
| 14 tahun             | 1             | 0,57           |
| 15 tahun             | 30            | 17,24          |
| 16 tahun             | 80            | 45,98          |
| 17 tahun             | 57            | 32,76          |
| 18 tahun             | 6             | 3,45           |
| <b>Jenis kelamin</b> |               |                |
| Laki-laki            | 57            | 32,76          |
| Perempuan            | 117           | 67,24          |
| Total                | 174           | 100            |

Sumber: Data Primer, 2025

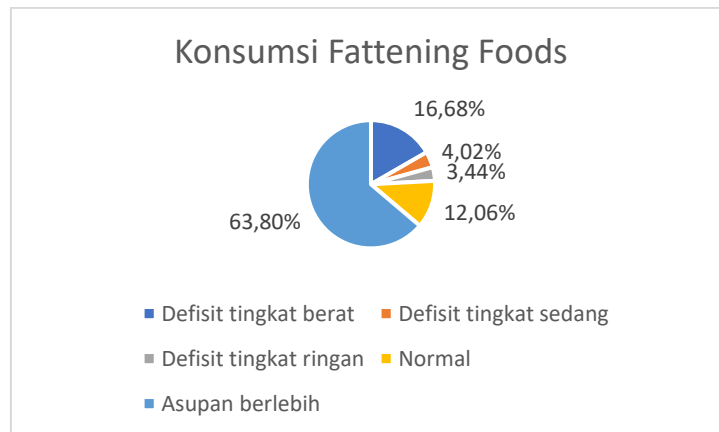
Tabel 1. Berdasarkan tabel distribusi karakteristik responden menurut usia dan jenis kelamin, bisa diuraikan dari total 174 responden, mayoritas usianya 16 tahun (45,98%), diikuti oleh usia 17 tahun (32,76%), usia 15 tahun (17,24%), usia 18 tahun (3,45%), dan usia 14 tahun (0,57%). Bisa terlihat berdasarkan jenis kelamin, responden mayoritas perempuan (67,24%) dan laki-laki (32,76%). Maka, responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan usia 16 tahun yang berada di 3 SMA N Kota Surakarta.

### 3.2. Distribusi Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Analisis Univariat

| Variabel                | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| <b>Body Image</b>       |               |                |
| Negatif                 | 90            | 51,72          |
| Positif                 | 84            | 48,28          |
| <b>Pengetahuan Gizi</b> |               |                |
| Baik                    | 147           | 84,49          |
| Cukup                   | 26            | 14,94          |
| Kurang                  | 1             | 0,57           |

Sumber: Data Primer, 2025



Gambar 1. Karakteristik Kategori Konsumsi *Fattening Foods*

Tabel 2. Berdasarkan analisis univariat, diidentifikasi mayoritas siswa berkategori *body image* negatif yaitu 51,72%, sedangkan yang masuk dalam kategori *body image* positif yaitu 48,28%. Pada variabel pengetahuan gizi, dapat diketahui mayoritas siswa termasuk kategori pengetahuan baik yaitu 84,49%, sementara itu kategori pengetahuan cukup yaitu 14,94% dan kategori pengetahuan kurang yaitu 0,57%. Sementara itu, pada variabel konsumsi *fattening foods*, mayoritas siswa termasuk dalam kategori asupan berlebih yaitu 63,8%, diikuti oleh kategori asupan defisit tingkat berat yaitu 16,68%, kategori asupan normal yaitu 12,06%, kategori asupan defisit tingkat sedang yaitu 4,02% dan yang terakhir yaitu kategori asupan defisit tingkat ringan yaitu 3,44%. Maka, secara umum, mayoritas siswa menunjukkan citra tubuh negatif meskipun memiliki pengetahuan gizi baik., dan kategori asupan berlebih.

### 3.3 Hubungan *Body Image* dengan Konsumsi *Fattening Foods*

Tabel 3. Hubungan *Body Image* dengan Konsumsi *Fattening Foods*

| Variabel                      | r (Spearman) | p-value | n   | Keterangan        |
|-------------------------------|--------------|---------|-----|-------------------|
| <i>Body Image</i><br>Konsumsi | 0,116        | 0,126   | 174 | Tidak berhubungan |

\*Uji Rank Spearman

Tabel 3. Berdasarkan hasil analisis bivariat terhadap variabel *body image* dengan konsumsi *fattening foods*, diperoleh hasil uji dengan nilai p-value = 0,126 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara tingkat *body image* dengan konsumsi *fattening foods*. Temuan ini berarti bahwa *body image* (persepsi) seseorang terhadap tubuhnya tidak berkaitan dengan pola konsumsi *fattening foods*.

### 3.4 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi *Fattening Foods*

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi *Fattening Foods*

| Variabel  | r (Spearman) | p-value | n   | Keterangan  |
|---|--------------|---------|-----|-------------|
| Pengetahuan Gizi<br>Konsumsi <i>Fattening Foods</i> | -0,161       | 0,034   | 174 | Berhubungan |

\*Uji Rank Spearman

Tabel 4. Dari hasil analisis bivariat pada variabel pengetahuan gizi dan konsumsi *fattening foods*, diperoleh hasil uji statistik dengan nilai p-value = 0,034 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi *fattening foods* pada siswa. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin rendah konsumsi *fattening foods* atau semakin baik pola konsumsi dengan berkurangnya asupan *fattening foods*.

### 3.5 Pembahasan

#### 3.5.1 *Body Image*

Dari hasil penelitian, diketahui mayoritas siswa menunjukkan *body image* dalam kategori negatif (51,72%). Hal ini menunjukkan remaja merupakan kelompok yang sensitif terhadap persepsi tubuhnya, sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Gambaran tubuh seseorang terbentuk dari berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, kepribadian, serta pengaruh sosial dan budaya. Individu menilai tubuhnya berdasarkan persepsi diri yang sering kali dipengaruhi oleh pandangan orang lain atau standar ideal yang berkembang di masyarakat. Tidak jarang, persepsi seseorang terhadap dirinya berbeda dengan bagaimana orang lain melihatnya. Pada akhirnya, *body image* akan memengaruhi sikap dan perilaku individu (Sari et al., 2021).

#### 3.5.2 Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa berada dalam kategori pengetahuan gizi yang baik. Hal ini menunjukkan siswa telah memiliki pemahaman yang cukup mengenai prinsip gizi seimbang, jenis makanan bergizi, serta pentingnya penerapan pola makan sehat bagi kesehatan tubuh.

Pengetahuan dengan berlandaskan kepada pemahaman yang tepat dapat mendorong terbentuknya perilaku yang diharapkan, khususnya dalam hal pemilihan makanan. Pengetahuan gizi mencerminkan pemahaman mengenai konsep ilmu gizi, jenis-jenis zat gizi, serta kaitan antara asupan nutrisi dengan status gizi dan kondisi kesehatan. Kurangnya pengetahuan gizi bisa menyebabkan remaja tidak mampu menyeimbangkan antara kebutuhan dan asupan makanan, sehingga berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi juga membantu individu dalam membedakan makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi. Individu dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung memilih makanan berdasarkan selera atau daya tarik semata tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Di sisi lain, individu dengan pengetahuan gizi yang memadai akan lebih rasional dalam menentukan pilihan makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. (Paat et al., 2021).

Peran pengetahuan kognitif sangat penting dalam menentukan tindakan individu. Pemahaman gizi yang tepat dapat membentuk perilaku gizi yang baik, sementara kesalahan pemahaman berpotensi menyebabkan masalah gizi pada remaja, karena pengetahuan memengaruhi sikap serta perilaku dalam memilih makanan yang kemudian berdampak pada status gizi (Nadapdap et al., 2025).

### 3.5.3 Konsumsi *Fattening Foods*

Makanan yang berpotensi meningkatkan berat badan, khususnya yang tinggi lemak, gula, dan kalori, dikenal sebagai *fattening food*. Jenis makanan ini umumnya memiliki cita rasa yang tinggi dan menarik, namun sering kali rendah kandungan zat gizi penting. Konsumsi berlebihan terhadap makanan tersebut bisa menyebabkan kegemukan dan menjadi faktor risiko beragam penyakit, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan diabetes melitus (Merita & Junita Dini, 2021).

*Fattening food* juga kerap dikategorikan sebagai *junk food*. Dalam konteks ini, *junk food* adalah makanan yang mudah diakses dan relatif murah, tetapi punya kandungan gizi yang rendah. Jenis makanan ini umumnya tinggi kalori, garam, dan lemak jenuh, serta rendah zat gizi penting seperti serat, zat besi, dan kalsium (Bohara et al., 2021).

Berdasarkan hasil kajian literatur (*scoping review*), pilihan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor individu, sosial, dan lingkungan. Faktor individu mencakup pengetahuan gizi, sikap, preferensi rasa, serta kontrol diri dalam memilih makanan. Tekanan teman sebaya, pengaruh keluarga, dan ketersediaan uang saku adalah contoh variabel sosial yang memengaruhi kemampuan remaja untuk membeli barang. Di sisi lain, pengaruh lingkungan mencakup hal-hal seperti prevalensi gerai makanan cepat saji, biaya rendah, kemudahan akses, dan dampak pemasaran serta media sosial. Konsumsi makanan cepat saji lazim ditemukan pada remaja karena gaya hidup dan mode kontemporer mereka. Fenomena kompleks perilaku konsumsi makanan yang menggemukkan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai elemen, seperti yang ditunjukkan oleh hal ini (Prakoso et al., 2025).

### 3.5.4 Hubungan *Body Image* dengan Konsumsi *Fattening Foods*

Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat korelasi antara *body image* dengan konsumsi *fattening foods*, yang dibuktikan melalui hasil uji statistik Spearman dengan nilai  $r = 0,116$  dan  $p\text{-value} = 0,176$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi individu terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya tidak secara langsung memengaruhi pola konsumsi makanan tinggi lemak atau kalori. Dengan begitu, baik individu dengan *body image* positif maupun negatif tidak selalu menunjukkan perbedaan dalam pola konsumsi *fattening foods*.

Citra tubuh positif terhadap tubuh mendorong individu untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat, termasuk dalam pemilihan makanan. Kebiasaan makan sehat ini tidak hanya memengaruhi status gizi, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan mikrobiota usus yang berperan penting bagi kesehatan pencernaan. Remaja yang mempunyai citra tubuh positif cenderung punya kondisi gizi yang lebih baik. Sebaliknya, persepsi negatif terhadap tubuh dapat menimbulkan ketidakpuasan yang mendorong perilaku diet ekstrem dan tidak sehat, sehingga berisiko menyebabkan masalah gizi (Indrawati et al., 2025). Namun demikian, pada masa remaja, pola konsumsi tidak sekadar terpengaruhi oleh persepsi tubuh, namun juga oleh beragam faktor eksternal. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, teman sebaya, serta kehidupan sosial, sehingga cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan seperti gorengan, minuman berwarna, dan makanan tinggi lemak. Perubahan kebiasaan makan ini juga dipicu oleh meningkatnya kemandirian remaja dalam memilih makanan serta aktivitas di luar rumah yang tinggi (Almatsier et al., 2011).

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya. Penelitian Purba (2014), tidak ditemukan hubungan antara persepsi *body image* dengan konsumsi lemak. Orang yang memiliki pandangan positif dan negatif terhadap tubuh mereka mengonsumsi lemak dalam jumlah yang sehat. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dan konsumsi lemak pada siswa perempuan, menurut penelitian lain oleh Nisa & Rakhma (2019).

Penelitian ini kembali menemukan temuan yang dapat diabaikan dengan nilai  $p = 0,666$  ( $p > 0,05$ ). Selain itu, mereka yang merasa nyaman dengan tubuh mereka (*body image* positif) dan mereka yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka (*body image* negatif) mengonsumsi jumlah kalori yang hampir sama, menurut penelitian Sugiar & Dieny (2018).

Tidak ditemukannya hubungan dalam penelitian ini bisa dikarenakan terdapatnya faktor lainnya yang lebih dominan dalam memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Persepsi remaja terhadap kondisi tubuhnya tidaklah seragam, di mana sebagian menganggap dirinya terlalu kurus, sedangkan yang lain merasa memiliki berat badan berlebih. Perbedaan cara pandang ini dapat memengaruhi bagaimana remaja mengatur pola makan sehari-hari. Remaja yang merasa dirinya gemuk cenderung melakukan penyesuaian terhadap konsumsi makanan, seperti membatasi asupan tertentu terutama yang tinggi lemak, sebagai upaya mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh berperan dalam membentuk kebiasaan makan remaja, sehingga persepsi terhadap tubuh dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi (Niswah et al., 2021).

Meskipun demikian, *body image* sendiri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, terutama di tengah maraknya fenomena *body shaming*. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja membuat individu mulai lebih memperhatikan kondisi tubuhnya, salah satunya untuk menghindari penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Praktik *body shaming* dapat terjadi di berbagai lingkungan, mulai dari keluarga hingga media sosial, dan sering kali dianggap sebagai hal yang wajar. Padahal, komentar negatif tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri dan munculnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Akibatnya, remaja dapat merasa kurang menarik dan cenderung mengurangi interaksi sosialnya (Ningsih et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang didukung oleh kajian teori dan penelitian sebelumnya, tidak ditemukannya korelasi antara *body image* dengan konsumsi *fattening foods* pada remaja menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, dan sosial. Pada siswa di Kota Surakarta, konsumsi *fattening foods* diduga dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap berbagai makanan murah dan tinggi kalori, seperti gorengan, minuman manis, makanan cepat saji, serta aneka jajanan di sekitar sekolah. Selain itu, munculnya tren makanan dan minuman viral di kalangan remaja juga dapat mendorong siswa untuk mencoba dan mengonsumsi makanan tertentu bersama teman sebaya tanpa terlalu mempertimbangkan kandungan gizinya maupun persepsi terhadap bentuk tubuh. Kebiasaan membeli jajanan bersama teman juga turut memengaruhi pilihan makanan remaja sehari-hari. Oleh karena itu, meskipun *body image* tetap berperan dalam membentuk persepsi diri dan kondisi psikologis remaja, pengaruhnya terhadap pola konsumsi makanan tidak terjadi secara langsung dan bukan merupakan faktor utama.

### **3.5.5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi *Fattening Foods***

Penelitian ini menunjukkan terdapatnya korelasi diantara pengetahuan gizi dengan konsumsi *fattening foods*, yang dibuktikan melalui hasil uji statistik Spearman dengan nilai  $r = -0,161$  dan  $p\text{-value} = 0,034$  ( $p < 0,05$ ). Perbedaan tingkat pengetahuan gizi menunjukkan bahwa individu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung mengonsumsi *fattening foods* lebih sedikit dibandingkan mereka yang pengetahuannya rendah. Sehingga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi *fattening foods* pada remaja. Namun demikian, hubungan tersebut tidak bersifat tunggal, karena perilaku konsumsi makanan pada remaja juga dipengaruhi oleh beragam faktor lain di luar pengetahuan.

Pengetahuan gizi yang baik dapat mendorong individu untuk lebih selektif dalam memilih makanan, terutama dalam membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan kalori. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh faktor eksternal seperti tren makanan cepat saji dan kebiasaan teman sebaya.

Pemahaman yang memadai mengenai gizi membuat remaja lebih mampu mengelompokkan makanan berdasarkan nilai gizinya, sehingga dapat menekan konsumsi berlebihan pada makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori. Dengan kemampuan tersebut, remaja cenderung lebih bijak dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi dan perilaku pemilihan makanan pada remaja, di mana peningkatan pengetahuan gizi diikuti oleh semakin baiknya kualitas asupan makanan yang dikonsumsi (Dewanti et al., 2023).

Ketidaksesuaian antara kebutuhan dan asupan gizi dapat muncul akibat pemahaman yang keliru serta perilaku yang tidak sesuai terkait gizi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja. Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku dalam menentukan pilihan makanan yang pada akhirnya memengaruhi status gizi (Salsabela & Hardiningsih, 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Aulia (2021) juga menunjukkan terdapatnya korelasi diantara pengetahuan gizi dengan asupan energi, status gizi, dan sikap gizi pada remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki asupan energi yang sesuai kebutuhan, status gizi yang lebih baik, serta sikap yang lebih positif dalam pemilihan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak sekadar berperan dalam menentukan jumlah asupan makanan, namun juga berkaitan dengan pembentukan sikap dan perilaku makan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, salah satu faktor yang berkaitan dengan konsumsi *fattening foods* pada remaja adalah pengetahuan gizi. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan gizi cenderung diikuti oleh penurunan kecenderungan konsumsi *fattening foods*. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam membantu pengendalian pola konsumsi makanan, terutama makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori. Dengan begitu, peningkatan pengetahuan gizi pada remaja dapat menjadi salah satu upaya dalam mendukung terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat dan seimbang.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pengukuran konsumsi *fattening foods* menggunakan kuesioner SQ-FFQ bergantung pada ingatan responden mengenai jenis serta frekuensi makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan *recall bias*. Selain itu, penelitian ini belum memasukkan faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi konsumsi *fattening foods* pada remaja, seperti kondisi sosial ekonomi keluarga, pengaruh media sosial, aktivitas fisik, maupun pola asuh orang tua. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan berbagai faktor tersebut untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fattening foods* pada remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki *body image* negatif, namun sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan konsumsi *fattening foods* ( $r = -0,116$ ;  $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori pada remaja lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, dan sosial. Sebaliknya, terdapat hubungan

yang signifikan antara pengetahuan gizi dan konsumsi *fattening foods* ( $r = -0,161$ ;  $p < 0,05$ ), di mana semakin baik pengetahuan gizi remaja maka semakin rendah konsumsi *fattening foods*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku makan yang lebih sehat pada remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsumsi *fattening foods*, seperti kondisi sosial ekonomi keluarga, pengaruh media sosial, aktivitas fisik, dan pola asuh orang tua agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga atas doa, dukungan, dan motivasi yang senantiasa diberikan, serta kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan, semangat, dan dukungan hingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

### REFERENCES

- Almatsier. (2009). *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Umum.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Gramedia Pustaka Umum.
- Aminatyas, I., Sitoayu, L., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dhimi, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of junk food consumption among adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8, 109.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Deade, F. M., Ernita, L., & Nugrahmi, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan terhadap Kesiapan Remaja Putri Pra-Pubertas dalam Menghadapi Menarche Di Pantj Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. *Jurnal Ners*, 6(1), 67–74.
- Dewanti, R., Ishak, S., Rate, S., & Herman, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Di Area Pedesaan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 45–52. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i2.135>
- Hastert, M., Goetz, J. R., Sullivan, D. K., Hull, H. R., Donnelly, J. E., & Ptomey, L. T. (2021). Calcium, fiber, iron, and sodium intake in adolescents with intellectual and developmental disabilities and overweight and obesity. *Disability and Health Journal*, 14(4), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101155>
- Indrawati, A., Sufiani, A., Badawi, B., Kadek, A. S., & Rika. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Persepsi Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri I Wonggeduku Barat. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(2), 93–105. <https://e-journal.ikbstfatimahmamaju.ac.id/index.php/jkf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*.

- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. World Health Organization.
- Mardhina, S., & Rahmawati, T. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri di SMKN 4 Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru. *Journal Of Community Health*, 6(2), 183–187.
- Merita, & Junita Dini. (2021). *The Relationship between Knowledge and Perception with Consumption Habits of Fatty Foods on STIKES Baiturrahim Students, Jambi*. 2(1), 31.
- Nadapdap, C. H., Mautang, T., Paturusi, A., & Agustina, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4327–4335. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848>
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Cognicia*, 11(1), 79–84. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>
- 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>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2021). GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA SEMESTER DUA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 176–184.
- Palupi, F. H., Sulistyorini, E., Handayani, S., & Ropitasari. (2025). Pengaruh Faktor Individu, Sosial, Ekonomi dan Lingkungan terhadap Pemilihan Makanan Sehat pada Siswa SMA N 1 Polokarto, Sukoharjo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 5(2), 150–159.
- Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Keputusan Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Di Indonesia: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6842–6854. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44909>
- Purba. (2014). *Hubungan Persepsi Body Image, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makan Sumber Lemak Dengan Status Gizi Guru Wanita*. Institut Pertanian Bogor.
- Putri, E. B. P., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji selama Masa Study from Home (SFH). *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 25–33. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i2.49557>
- Rizka, Fatmawati, I., Maryusman, T., & Nasrullah, N. (2023). The Relationship of Body Image, Anxiety Level and Balanced Nutritional Knowledge with Eating Behavior among Students at 45 Vocational High School in Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 45–54.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Porsen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Safitri, D. E., Fitri, Z. E., & Lestari, W. A. (2022). Densitas Energi Konsumsi dan Densitas Asupan Protein Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(2), 95–102. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.2.95-102>

- Salsabela, A. E., & Hardiningsih, E. F. (2023). Multidisciplinary Science Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 Di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 877–887.
- Sari, G. G., Wirman, W., & Dekrin, A. (2021). Pengaruh Body Image terhadap Konsep Diri Mahasiswi Public Relation Di Kota Pekanbaru. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(1), 52–60. <https://doi.org/10.35814/coverage.v12i1.2610>
- Sugiar, I. E., & Dieny, F. F. (2018). Hubungan body image dengan asupan energi dan protein serta perilaku konsumsi suplemen pada mahasiwa di semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 31–38.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Pendidikan Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Suprihono, D. A., & Firmansyah. (2025). *Instrumen Semi Quantitative Food Frequency Untuk Penilaian Asupan Fattening Foods pada Remaja Overweight di Kota Surakarta (Instrumen Penelitian Tidak Dipublikasikan)*.
- Toselli, S., Brasili, P., Di Michele, R., & Spiga, F. (2014). Perception of fattening foods in Italian children and adolescents. *SpringerPlus*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-402>
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja SMA di Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XIII(3), 109–116.
- WNPG. (2012). *Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang Dianjurkan bagi Orang Indonesia*.