



Hubungan Citra Tubuh, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA di Kota Ende

Agustina Salsa Badhe Bata¹, Sarci Magdalena Toy^{2*}, Marselinus Laga Nur³

^{1,2*,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Email: ¹salsabata29@email.com, ^{2*}sarci.toy@staf.undana.ac.id,

³marselinus.laga.nur@staf.undana.ac.id

Abstrack

During During adolescence, major changes occur in terms of body growth and development. Physical growth and development in adolescents increases nutritional needs. Nutritional problems often occur during adolescence. Status where nutrients are needed by the body as a source of energy, growth and maintenance of body tissue and regulator of body processes. Body image, consumption patterns and physical activity can influence the nutritional status of adolescent girls. The aim of this research is to determine the relationship between body image, consumption patterns and physical activity on the nutritional status of female students in Ende City. This type of research is analytical observational with a cross sectional design, a probability sampling technique of 220 people. The results of this research show that there is a relationship between body image and the level of protein consumption ($p=0.023$) and OR = 1.962, the level of energy consumption ($p=0.00$) and OR = 35.444, the level of fat consumption ($p=0.03$) and OR = 1.882 and the level of carbohydrate consumption ($p = 0.00$) and OR = 5.673 on the nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Ende, meanwhile, body image with the level of energy consumption ($p = 0.640$), the level of fat consumption ($p = 0.363$), the level of Carbohydrate consumption ($p=0.451$) showed no relationship. The level of protein consumption ($p=0.114$) and physical activity ($p=0.809$) also had no relationship to the nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Ende. There is a need for nutritional education, monitoring of nutritional status in schools, as well as the need for education for female students to pay more attention to the food they consume.

Keywords: Body Image, Consumption Patterns, Physical Activity, Nutritional Status, Female Adolescents.

Abstrak

Pada masa remaja terjadi perubahan yang besar dari sisi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Pertumbuhan fisik dan perkembangan pada remaja meningkatkan kebutuhan gizi. Masalah gizi kerap terjadi pada masa remaja. Status di mana zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengatur proses tubuh. Citra tubuh, pola konsumsi dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan citra tubuh, pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswi di Kota Ende. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*, teknik pengambilan sampel *probability sampling* sebanyak 220 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan tingkat konsumsi protein ($p=0,023$) dan OR = 1,962, tingkat konsumsi energi ($p=0,00$) dan OR = 35,444, tingkat konsumsi lemak ($p=0,03$) dan OR = 1,882 serta tingkat konsumsi karbohidrat ($p=0,00$) dan OR = 5,673 terhadap status gizi siswi di SMA Negeri 1 Ende sedangkan, citra tubuh dengan tingkat konsumsi energi ($p=0,640$), tingkat konsumsi lemak ($p=0,363$), tingkat konsumsi karbohidrat ($p=0,451$) menunjukkan tidak adanya hubungan. Tingkat konsumsi protein ($p=0,114$) dan aktivitas fisik ($p=0,809$) juga tidak memiliki hubungan terhadap status gizi siswi di SMA Negeri 1 Ende. Perlu adanya penyuluhan gizi, pemantauan status gizi di sekolah, serta perlunya edukasi bagi para siswi agar lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja membawa banyak perubahan dikarenakan pada masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selain perubahan fisik yang disebabkan oleh bertambahnya massa otot dan jaringan lemak tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan ini memengaruhi kebutuhan nutrisi dan gizi remaja. Selama masa remaja, perubahan biologis, sosial, psikologis dan kognitif memengaruhi kesehatan dan gizi. Masa remaja rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek, maupun gizi lebih sampai obesitas yang sering kali berkaitan dengan pola makan yang salah. Siswi SMA dipilih karena merupakan kelompok yang representatif dari populasi remaja putri pada tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan remaja. Sampel harus mencerminkan populasi yang akan dipelajari, dan siswi SMA merupakan kelompok yang relevan untuk memahami pengalaman remaja perempuan.

Bentuk tubuh yang sebaik-baiknya menjadi standar citra tubuh yang terus-menerus dikejar. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi di mana didapatkan persentase siswi yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak terjadi pada siswi dengan malnutrisi, baik *underweight* atau *overweight*. Siswi yang memiliki citra tubuh negatif merasa tidak suka dengan kondisi badannya karena kurang tinggi, atau berat badan tidak ideal baik berlebih ataupun kurang.

Selain itu pola konsumsi dan aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya juga sangat kuat pada masa remaja dapat memengaruhi status gizi remaja. Remaja mengekspresikan kemampuan dan kemauan untuk beradaptasi dengan kelompok sebaya dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat keputusan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi gizi lebih di Indonesia pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2013 sebesar 7,3% menjadi 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Sedangkan, prevalensi kekurangan pada remaja umur 16-18 tahun mengalami penurunan dari tahun 2013 sebesar 9,4% menjadi 8,1% terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki prevalensi kekurangan di atas nasional yaitu 12,2% dengan rincian sangat kurus 2,7% dan kurus 9,5%. Untuk prevalensi gizi lebih di NTT berada di bawah nasional yaitu 4,4%.

SMA Negeri 1 Ende merupakan sekolah favorit yang memiliki jumlah siswa-siswi terbanyak di kota Ende. Pemilihan lokasi di Ende dikarenakan berdasarkan hasil studi

pendahuluan terhadap 20 siswi, diketahui bahwa 5% sangat kurus, 25% kurus, 20% *overweight*, 5% obesitas. Angka ini jauh lebih besar dibanding angka kekurusan dan kegemukan nasional provinsi NTT pada kelompok umur 16-18 tahun. Remaja usia 16-18 tahun dipilih karena termasuk ke dalam kategori remaja pertengahan (*middle adolescence*) di mana konflik masalah pribadi termasuk pola makan dan aktivitas fisik masih tinggi terjadi selama remaja pertengahan dan citra tubuh juga menjadi masalah pada tahap remaja ini (Brown, 2013).

Berdasarkan pemaparan diatas rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan citra tubuh, pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan citra tubuh, pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende.

METODE

Penelitian berjenis kuantitatif menggunakan rancang *cross sectional study* dan berlangsung di SMA Negeri 1 Ende pada bulan Desember 2023. Populasi pada penelitian yaitu seluruh remaja putri kelas XI dan XII yang merupakan siswi SMA Negeri 1 Ende dengan jumlah 513 orang remaja putri, dimana 220 diantaranya merupakan sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Jenis *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* adalah sampel yang dihitung berdasarkan perbandingan (Usman & Akbar, 2020). Persetujuan Komisi Etik dengan nomor 2023363-KEPK menjadi dasar dilakukan penelitian ini.

Variabel yang diteliti adalah citra tubuh dengan kategori positif jika remaja putri merasa puas dengan bentuk tubuh dan negative jika remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuh. Variabel kedua adalah pola konsumsi yang di dalamnya termasuk Tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kategori baik jika rata-rata konsumsi 80-110% standar AKG dan tidak baik jika rata-rata konsumsi <80% standar AKG dan >110% standar AKG. Variabel ketiga adalah aktivitas fisik dengan kategori nilai total > 3000 MET-menit/minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik berat, nilai 600 – 3000 MET-menit/ minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan nilai < 600 MET-menit/minggu termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik rendah.

Teknik pengumpulan data adalah wawancara. Instrumen penelitian berupa kuesioner citra tubuh, kuesioner *food recall* 24 jam, kuesioner aktivitas fisik, timbangan berat badan, dan *microtoise*. Data kemudian diolah menggunakan aplikasi nutrisurvey dan SPSS 16. Kemudian dilanjutkan analisis univariat dan bivariat memakai uji *Chi Square* serta penentuan nilai OR pada variabel yang berpengaruh.

HASIL

Karakteristik Responden

Pengumpulan data primer untuk mengetahui gambaran umum responden dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner yang disebar pada 220 orang remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Berikut adalah tabel karakteristik responden:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023

Kategori	Frekuensi (n)	%
Umur		
15 Tahun	20	10,9
16 Tahun	80	36,4

17 Tahun	74	33,6
18 Tahun	42	19,1
Kategori	Frekuensi (n)	%
Berat Badan (kg)		
30-39	40	18,2
40-49	128	58,2
50-59	32	14,5
60-69	20	9,1
Tinggi Badan (cm)		
135-144	12	5,5
145-154	76	34,5
155-164	116	52,7
165-174	16	7,3
Total	220	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 220 remaja putri. Sebagian besar umur responden remaja putri adalah 16 tahun sebanyak 80 orang (36,4%). Remaja putri sebanyak 128 orang memiliki berat badan antara 40-49 kg (58,2%) dan kebanyakan remaja putri memiliki tinggi badan antara 155-164 cm sebanyak 116 orang (52,7%).

Tabel 2. Distribusi Citra Tubuh, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	%
Citra Tubuh	Positif	85	38,6
	Negatif	135	61,4
Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	%
Tingkat Konsumsi Energi	Baik	76	34,5
	Tidak Baik	144	65,5
Tingkat Konsumsi Protein	Baik	68	30,9
	Tidak Baik	152	69,1
Tingkat Konsumsi Lemak	Baik	100	45,5
	Tidak Baik	120	54,5
Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Baik	98	44,5
	Tidak Baik	122	55,5
Aktivitas Fisik	Berat	22	9,55
	Sedang	74	33,7
	Ringan	124	56,8
Status Gizi	Baik	82	37,3
	Salah	138	62,7
Total		220	100

Citra Tubuh

Variabel citra tubuh menunjukkan bahwa sebanyak 135 orang remaja putri (61,4%) memiliki citra tubuh negatif sedangkan sebanyak 85 orang remaja putri (38,6%) memiliki citra tubuh positif.

Tingkat Konsumsi Energi

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 220 remaja putri kebanyakan remaja putri memiliki tingkat konsumsi energi kategori tidak baik sebanyak 144 orang (59,2%) sedangkan, sebanyak 76 orang (34,5%) memiliki tingkat konsumsi protein baik.

Tingkat Konsumsi Protein

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 220 remaja putri kebanyakan remaja putri memiliki tingkat konsumsi protein kategori tidak baik sebanyak 152 orang (69,1) sedangkan sebanyak 68 orang (30,9%) memiliki tingkat konsumsi protein baik.

Tingkat Konsumsi Lemak

Variabel tingkat konsumsi lemak menunjukkan bahwa dari 220 remaja putri, sebanyak 120 remaja putri (54,5%) memiliki tingkat konsumsi lemak tidak baik sedangkan, 100 remaja putri (45,5%) memiliki tingkat konsumsi lemak baik.

Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Variabel tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi tidak baik sebesar 122 orang (55,5) sedangkan sebanyak 98 orang (44,5%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat baik.

Aktivitas Fisik

Responden kebanyakan melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 124 orang (56,8%), yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 74 orang (33,7%), sedangkan yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 22 orang (9,5%).

Tabel 3. Hasil Analisis Uji *Chi-Square* Citra Tubuh terhadap Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ende

		<i>p-value</i>	OR
Pola Konsumsi	Citra Tubuh		
Tingkat Konsumsi Energi		0,640	-
Tingkat Konsumsi Protein		0,023	1,962
Tingkat Konsumsi Lemak		0,363	-
Tingkat Konsumsi Karbohidrat		0,451	-
Aktivitas Fisik		0,775	-

Tabel 4. Hasil Analisis Uji *Chi-Square* Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ende

Variabel Bebas	Variabel Terikat	<i>p-value</i>	OR
Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi	0,000	-
Tingkat Konsumsi Protein		0,1144	-

Tingkat Konsumsi Lemak	0,030	1,882
Tingkat Konsumsi Karbohidrat	0,000	
Aktivitas Fisik	0,809	2,143

Hubungan Citra Tubuh, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ende

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis uji *chi square* pada variabel citra tubuh, pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende menyatakan bahwa variabel yang berhubungan terhadap status gizi remaja putri adalah tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi lemak, dan tingkat konsumsi karbohidrat (*p* value <0,05). Variabel yang tidak berpengaruh yaitu tingkat konsumsi protein dan aktivitas fisik (*p* value >0,05). Oleh karena itu, nilai OR hanya terdapat pada variabel tingkat citra tubuh, tingkat konsumsi lemak, dan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Body image atau citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan tingkat penerimaan bentuk penampilan fisik secara keseluruhan (Hasmalawati, 2017). Remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga mereka berusaha mendapatkan berat badan yang diinginkan baik dengan cara diet maupun berolahraga. Remaja yang mempunyai persepsi negative terhadap bentuk tubuhnya maka secara tidak langsung akan mengurangi rasa percaya diri, sebaliknya remaja yang mempunyai persepsi positif akan bentuk tubuhnya maka remaja akan merasa lebih puas terhadap tubuhnya. Hasil analisis bivariabel menyatakan bahwa siswi yang memilikicitra tubuh negatif lebih banyak disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak baik, diantaranya energi (63,6%), protein (66,3%), lemak (62,9%), dan karbohidrat (64,2%) dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif (73,3%). Hasil analisis menggunakan uji diketahui bahwa nilai *p* value energi = 0,640 (>0,05), *p* value protein = 0,023 (<0,05), *p* value lemak = 0,363 (>0,05) dan *p* value karbohidrat = 0,451 (>0,05). Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* antara citra tubuh (*bodyimage*) dengan aktivitas fisik diperoleh nilai *p*=0,775 (*p*<0,05). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada siswi di SMA Negeri 1 Ende.

Energi merupakan salah satu komponen zat gizi makro yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan fungsi tubuh. Energi dapat diperoleh dari zat gizi yang berbeda seperti karbohidrat, lemak dan protein. Energi dibutuhkan remaja untuk aktivitas fisik, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan selama masa pubertas.

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai *p value*=0,114 (>0,05) oleh karena itu maka disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat konsumsi protein terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pitaloka Putri et al., 2022) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan protein dan zat besi saja, melainkan asupan karbohidrat, lemak dan vitamin dan mineral lainnya ikut berperan besar dalam memberikan status gizi.81 Asupan makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut juga dapat mempengaruhi status gizi. Tidak adanya hubungan ini juga kemungkinan disebabkan oleh pengaruh faktor lain seperti adanya infeksi penyakit. Asupan nutrisi yang kurang dan penyakit infeksi merupakan hal yang mempengaruhi status gizi karena adanya hubungan timbal balik pada kejadian tersebut.

Lemak merupakan senyawa organik yang tersusun atas unsur-unsur C, H, dan O seperti halnya karbohidrat. Perbandingan oksigen terhadap karbon dan hidrogen lebih rendah pada lemak dibanding unsur pada karbohidrat. Lemak lebih sedikit mengandung oksigen, dan kalori yang dihasilkannya dua kali lebih banyak daripada karbohidrat dalam jumlah yang sama (1 gram lemak menghasilkan 9,3 kalori) (Winarsih, 2018). Hasil analisis bivariabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian penelitian yang dilakukan oleh Kustevani (2015) bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan berlemak dengan obesitas pada usia produktif (15-64 tahun). Semakin tinggi asupan lemak, maka akan semakin besar kemungkinan terjadinya obesitas (Nida Alhusna, 2017).

Karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi untuk tubuh. Sumber energi ini merupakan makanan utama bagi otak. Oleh sebab itu, apabila kekurangan karbohidrat justru dapat memicu masalah kesehatan. Karbohidrat memiliki berbagai fungsi dalam tubuh makhluk hidup, terutama sebagai bahan bakar, cadangan makanan dan materi pembangun. Hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rokhmah et al., 2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi.

Pemenuhan kebutuhan karbohidrat terutama diperoleh dari makanan pokok atau nasi yang diporsi sendiri oleh responden. Asupan karbohidrat responden dapat mempengaruhi status gizi karena jumlah konsumsi karbohidrat dapat meningkatkan jumlah energi secara signifikan.

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang memengaruhi keadaan gizi seseorang. Aktivitas gizi yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, overweight atau menjadi underweight. Aktivitas fisik yang ringan cenderung menyebabkan status gizi menjadi obesitas atau overweight hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dan tidak adanya pembakaran kalori tubuh karena kurangnya aktivitas fisik (Serly, 2015). Hasil penelitian ini ada beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik berat tetapi status gizinya salah. Hal ini dapat diasumsikan bahwa pola konsumsinya yang tidak baik sehingga berpengaruh pada status gizi.

Hasil analisis diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saint & Ernawati, 2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi namun, tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022) yang menyebut bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Responden dalam penelitian semuanya berjenis kelamin Perempuan, rata-rata responden berumur 16 tahun, berat badan berada pada rentang 40-49 kg, tinggi badan antara 155-164 cm.

1. Citra tubuh memiliki hubungan dengan asupan protein siswi di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023
2. Citra tubuh tidak memiliki hubungan dengan asupan energi, karbohidrat dan lemak siswi di SMA Negeri 1 Ende
3. Citra tubuh tidak memiliki hubungan dengan aktivitas fisik

- 4 Asupan energi, asupan lemak dan asupan karbohidrat memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023.
- 5 Tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023.
- 6 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2023.

Saran

Penulis berharap informasi yang diberikan dapat menambah kepustakaan terkait ilmu gizi khususnya antropometri gizi. Bagi pihak sekolah diharapkan agar melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan remaja putri secara berkala serta bagi remaja putri agar lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi nilai status gizi remaja putri seperti penyakit infeksi, pengaruh teman sebaya, dan faktor lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., & Yuliyatni, P. C. D. 2021. Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 60–66.
- Arham, A. 2021. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Uepai Kabupaten Konawe. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–23.
- Brown, Judith E. 2013. *Nutrition Trough the Life Cycle*. Wadsworth: USA.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. 2015. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. 2021. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41–45.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Izhar, M. D. 2020. Hubungan antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1.
- Jumiati, I. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Bullying Pada Siswa di SD Negeri 01 Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165).
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. 2019. Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73.

- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. 2022. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Margiyanti, N. J. 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.
- Natalia, S., & Kumala, M. 2018. Hubungan Kebiasaan Akses Internet dengan Status Gizi Pada Remaja (11–19 tahun) Usia Sekolah di Jakarta Barat periode Januari–Desember 2014. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 2015.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. 2017. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Onainor, E. R. (2019). Konsumsi Lemak. 1(2009), 105–112.
- Pitaloka Putri, M., Mangalik, G., & Dary. (2022). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi Sma di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94.
- Saint, H. O., & Ernawati. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017 / 2018. *Tarumanagara Medical Juornal*, 2(1), 54–58.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Y. 2021. Hubungan Pengetahuan Pola pemberian Makan dan Status Ekonomi Keluarga terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu.
- Wibowo, I. S., & Farnisa, R. 2018. Hubungan Peran Guru dalam Proses Pembelajaran terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 3(2), 181–202.
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta. *University Research Colloquium*, 66–74