

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI STIKES MITRA KELUARGA

Hanny Salsabilla, Muh. Nur Hasan Syah, Alfi Fairuz Asna
Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Mitra Keluarga
Jalan Pengasinan, Margahayu, Bekasi, Jawa Barat 17113
hannysalsabilla@gmail.com

Abstract

Background: Body image is someone's perception toward her body that derives from her thoughts and feeling. It can be positive or negative that influence her nutritional status. Negative body image result in abnormal nutritional status. Objective: To determine the relationship between body image with the nutritional status of late adolescents at STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Method : It is observation cross-sectional research. The sample amounted to 195 adolescent in late stage. The data collection is using Body Shape Questionnaire (BSQ) to measured Body Image. Nutritional Status collected by measured BMI for Age. Data analyzed by using chi-square test. Result: The percentage of underweight and overweight are 4% and 11.3%. There was 46,2% adolescent with negative body image. The results of the bivariate test found the value of $p = 0.000$ (<0.05), this shows the relationship between body image and nutritional status in the late adolescents at STIKes Mitra Keluarga. Late adolescents who had negative body image, 74.5% had normal nutritional status, 23.3% were obese and 2.2% were underweight. Conclusion: Body Image have association with nutrinal status in adolescent in STIKes Mitra Keluarga.

Keywords: *adolescent, body image, nutritional status.*

Abstrak

Latar Belakang: Citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap tubuhnya, yang berasal dari pikiran dan perasaan orang tersebut. Persepsi ini dapat berupa positif atau negatif yang akan mempengaruhi status gizinya. Citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal. Tujuan: Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Sampel berjumlah 195. Pengumpulan data menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Status Gizi ditentukan dengan IMT menurut umur. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil: Persentase status gizi kurus dan gemuk adalah 4,4% dan 11,3%. Terdapat 46,2% remaja dengan citra tubuh negatif. Hasil uji bivariat didapati nilai $p=0,000$ ($<0,05$) hal ini menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Remaja akhir yang memiliki citra tubuh negatif, sebanyak 74,5% memiliki status gizi normal, 23,3% gemuk dan 2,2% kurus. Kesimpulan: Citra tubuh memiliki hubungan dengan status gizi remaja di STIKes Mitra Keluarga

Kata kunci: remaja, citra tubuh, status gizi.

Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi, kegemukan, serta obesitas. Ada tiga alasan

mengapa remaja rentan terkena masalah ini. Pertama, karena adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada remaja yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua,

perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini yang berpengaruh pada kebutuhan dan asupan zat gizinya. Ketiga, kelompok remaja yang mempunyai aktivitas olahraga, mengalami kehamilan, gangguan perilaku makan, restriksi asupan makanan, konsumsi alkohol, kecanduan obat-obatan maupun hal lainnya memerlukan kebutuhan gizi yang khusus untuk diperhatikan(1).

Berdasarkan data Risesdas 2013, prevalensi status gizi remaja berdasarkan indeks masa tubuh per umur (IMT/U) di Indonesia, sebanyak 1,9% memiliki status gizi sangat kurus, 7,5% kurus, 5,7% gemuk, dan 1,6% memiliki status gizi obesitas, salah satu provinsi dengan prevalensi diatas rata-rata nasional adalah DKI Jakarta(2). Sedangkan berdasarkan Risesdas Jawa Barat tahun 2013, prevalensi status gizi remaja berdasarkan indeks masa tubuh per umur (IMT/U) di kota Bekasi, sebanyak 2,3% memiliki status gizi sangat kurus, 5,6% kurus, 78,2% normal, 10,2% kegemukan, dan 3,6% obesitas(3). Masalah gizi tersebut masih tergolong tinggi, maka perlu dan mendesak untuk sosialisasi gizi terhadap remaja untuk membangun kesadaran bersama tentang pentingnya asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Kota Bekasi adalah salah satu kota yang berkembang yang letaknya berdekatan dengan DKI Jakarta.

Pada saat remaja persepsi terhadap *body image* sangatlah penting agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik sehingga remaja berusaha meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya(4). Peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa ini ditandai dengan adanya perubahan fisik dan emosional(5). Perubahan fisik yang terjadi menjadi dasar bagi mereka untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Berbagai cara pun akan dilakukan para remaja untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Usaha yang dilakukan salah satunya adalah dengan membatasi asupan makanan. Pembatasan asupan makanan yang berlebihan ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Terutama jika pembatasannya tidak didasari oleh pengetahuan yang baik,

sehingga tidak jarang masalah gizi pada remaja pun masih sering terjadi(6).

Asupan makanan setiap individu berbeda-beda sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya. Asupan makanan yang kurang akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Sebaliknya, asupan makanan yang melebihi kebutuhan yang seharusnya juga akan menyebabkan timbulnya penyakit, kelebihan berat badan, dan kelebihan zat gizi. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya(7). Peningkatan berat badan pada remaja juga akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit kronis bagi remaja tersebut. Jika obesitas terjadi pada fase remaja, maka akan tumbuh rasa kurang percaya diri. Obesitas pada fase remaja juga merupakan faktor penentu terjadinya obesitas pada fase dewasa(8). Berdasarkan penelitian Wardani (2015) pada mahasiswa di Yogyakarta, 100 persen mahasiswa perempuan dengan status gizi obesitas memiliki *body image* negatif. Pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura juga menunjukkan sebanyak 9,2 persen mahasiswa obesitas memiliki *body image* negatif(9).

Persepsi *body image* negatif tidak hanya terjadi pada responden yang dengan kelebihan berat badan atau obesitas, namun juga pada responden yang memiliki status gizi normal. Dalam penelitian Widiyanti (2012) menunjukkan bahwa 40,3% remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, tidak hanya terjadi pada subjek dengan status gizi kegemukan dan obesitas, namun sebanyak 12,5% subjek memiliki status gizi normal(10) dan dalam penelitian Mariana dan Khafidhoh tahun 2013, sebanyak 52,4% subjek memiliki status gizi kurus(11). Postur tubuh kurus didominasi oleh remaja yang menganggap postur tubuh ideal adalah postur tubuh yang langsing. Banyak remaja yang tidak memperhatikan asupan makanan dan kebutuhan gizinya untuk mendapatkan postur tubuh yang diinginkan. Remaja putri memiliki usaha empat kali lebih besar untuk mengurangi berat badan daripada remaja putra.

Dalam menentukan citra tubuh seseorang, dapat digunakan kuesioner. Penggunaan *Body Shape Questionnaire (BSQ)* dapat dijadikan metode pengukuran citra tubuh, karena memiliki hasil uji reliabilitas yang baik(12). Berdasarkan uraian tersebut, persepsi remaja terhadap citra tubuh sangatlah penting, ini akan berpengaruh terhadap status gizinya nanti.

Kategori masa remaja akhir dipilih karena setelah masa tersebut remaja putri akan masuk ke dalam kategori dewasa dimana persentase masa kehamilan mulai tinggi pada umur 20-24 tahun(2). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di Jakarta Timur dan Bekasi menunjukkan bahwa status gizi di awal kehamilan akan mempengaruhi hasil kelahiran, yang diamati berdasarkan BBLR(13), dimana masalah BBLR tersebut nantinya akan berdampak pada stunting. Stunting adalah perawakan tubuh yang pendek, dimana hal tersebut timbul akibat masalah malnutrisi yang lama(14).

Status sebagai mahasiswa kesehatan tidak menjamin mahasiswa memiliki status gizi yang baik, hal ini terbukti pada penelitian Sada (2012), pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura, penelitian Rahmadi (2016) pada mahasiswa Akbid Gemilang Husada Kotabumi Lampung Utara dan penelitian Sembiring (2018) pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dimana masih terdapat mahasiswa yang memiliki status gizi yang tidak normal(15)(16)(17).

Metode Penelitian

Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan variabel bebas ialah citra tubuh, dan variabel terikatnya ialah status gizi.

Sumber Data

Data primer didapatkan melalui kuesioner, pengukuran citra tubuh negatif dan positif menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Data status gizi responden didapatkan dari pengukuran antropometri yaitu menimbang BB dan mengukur TB secara langsung.

Sasaran Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang terdiri dari mahasiswa program studi S1 Farmasi, S1 Gizi, D3 Analis dan D3 Keperawatan 538 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sebagai berikut: (i) mahasiswi yang berumur 17-19 tahun, (ii) berstatus sebagai mahasiswa aktif di STIKes Mitra Keluarga, (iii) bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini. Eksklusi apabila saat dilakukan penelitian sedang menderita penyakit infeksi dan menjalankan diet tertentu.

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data untuk umur responden didapat dari kuesioner identitas responden. Pengukuran citra tubuh dengan metode BSQ dilakukan melalui skoring dimana setiap pertanyaan dijawab enam skala mulai dari tidak pernah dengan skala 1 hingga selalu dengan skala 6, sehingga total skor antara 34 hingga 204. Jika total skor <80 maka responden memiliki citra tubuh yang negatif. Status gizi responden dinilai dengan cara penimbangan berat badan menggunakan timbangan badan digital, sedangkan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*. Penilaian status gizi responden yang berusia 17 – 18 tahun menggunakan IMT menurut umur dengan kategori status gizi kurus untuk *z-score* <-2SD, normal untuk -2SD sampai dengan 1 SD, dan gemuk untuk >1SD. Sedangkan responden yang berusia 19 tahun menggunakan IMT yaitu BB/TB^2 (kg/m) apabila nilai IMT <18.5 maka responden memiliki status gizi kurus, 18.5 sampai dengan 25.0 normal, dan >25.0 gemuk.

Teknik Analisis Data

Data karakteristik responden, citra tubuh negatif dan positif serta status gizi responden dikumpulkan kemudian diinput ke software SPSS untuk dilakukan analisis. Data univariat akan disajikan berdasarkan distribusi data. Kemudian dilakukan uji bivariat menggunakan *chi-*

square untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan status gizi.

Hasil dan Pembahasan

Total populasi pada penelitian ini sebesar 538 responden. Subjek yang dibutuhkan adalah remaja putri berusia 17-19 tahun yang memiliki status aktif

sebagai mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga, tidak sedang menjalankan diet dan tidak menderita penyakit infeksi serta bersedia menjadi responden. Total responden pada penelitian ini berjumlah 195 responden dengan distribusi terbesar terdapat pada responden berumur 19 tahun yaitu 62,1%.

Tabel 1
Distribusi Usia Responden

Umur (tahun)	n	%
17	2	1,0
18	72	36,9
19	121	62,1
Total	195	100,0

STIKes Mitra Keluarga memiliki 4 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Teknik Laboratorium Medik, S1 Farmasi dan S1 Gizi. Distribusi responden terbesar

berasal dari program studi D3 Keperawatan, sedangkan distribusi terkecil berasal dari program studi S1 Farmasi.

Tabel 2
Distribusi Program Studi Responden

Program Studi	n	%
D3 Keperawatan	94	48,2
D3 Teknologi Laboratorium Medik	37	19,0
S1 Farmasi	13	6,7
S1 Gizi	51	26,2
Total	195	100,0

Berdasarkan analisa, didapatkan hasil citra tubuh pada remaja putri STIKes Mitra Keluarga dimana sebanyak 53,8% responden memiliki citra tubuh positif dan 46,2% negatif. Beberapa penelitian lain pada pada remaja putri tingkat mahasiswa juga masih ditemukan angka yang tinggi pada citra tubuh negatif. Pada penelitian yang dilakukan Siswanti (2007) pada mahasiswi tingkat satu Institut Pertanian Bogor sebanyak 67,5% responden memiliki citra tubuh negatif(18), 49,7% pada penelitian Rahmadi (2016) pada mahasiswi Akbid Gemilang Husada Kotabumi Lampung Utara(16), 40,8% pada penelitian Sada *et al.* (2012) di Politeknik Kesehatan Jayapura(15), dan 28,3% pada penelitian Sembiring (2018) pada mahasiswi jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Kupang(17).

Tingginya angka presepsi citra tubuh negatif pada remaja putri tingkat mahasiswi tidak menutup kemungkinan dapat disebabkan karena pada saat remaja putri masih di tingkat sekolah menengah,

citra tubuh yang dimiliki sudah negatif. Hal ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan Damayanti (2016) di SMK Adhikawacana Surabaya sebanyak 65,3% responden memiliki citra tubuh negatif(19). Penelitian Irmayanti (2015) pada siswi SMAN 6 Kota Jambi sebanyak 45,8% responden memiliki citra tubuh negatif(20), 42,0% pada penelitian Nomate *et al.* (2017) di SMAN 1 Kupang(21), dan 34,0% pada siswi SMAN 9 Manado oleh Lintang (2015)(22).

Citra tubuh yang keliru lebih banyak ditemukan pada remaja putri, hal ini dikarenakan pada masa ini penampilan merupakan salah satu faktor yang penting sehingga mereka akan berusaha melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat baik. Penelitian Siswanti (2007) membuktikan bahwa remaja putri lebih banyak memiliki citra tub uh negatif yaitu sebesar 53% dibandingkan remaja putra yang sebesar 47%(18). Pada penelitian Wardani *et al* (2015) juga

mengemukakan hal yang sama dimana remaja putri lebih besar dibandingkan persentase citra tubuh negatif untuk remaja putra yaitu 54% dan 46%(9).

Tabel 3
Distribusi Presepsi Citra Tubuh Responden

Citra Tubuh	n	%
Positif (<80)	105	53,8
Negatif	90	46,2
Total	195	100,0

Skor BSQ rata-rata responden pada minimal untuk skor BSQ adalah 36 dan tabel 4 adalah $80,73 \pm 30,294$. Nilai nilai maksimal skor adalah 171.

Tabel 4
Distribusi Skor Body Shape Questionnaire (BSQ)

	Mean	SD	Min	Maks
Skor BSQ	80,73	30,294	36	171

Berdasarkan data Riskesdas 2013, DKI Jakarta merupakan salah satu yang memiliki prevalensi diatas rata-rata nasional untuk status gizi kurus dan gemuk pada remaja berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U)(2), dimana DKI Jakarta sendiri letak geografinya bersebelahan dengan kota Bekasi.

Hasil penelitian status gizi kurus dan gemuk pada remaja putri di STIKes Mitra Keluarga berturut-turut sebesar 14,4% dan 11,3%. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil Riskesdas Jawa Barat tahun 2013, pada prevalensi status gizi remaja berdasarkan indeks masa tubuh per umur (IMT/U) di kota Bekasi, yaitu sebanyak 11.1% memiliki status gizi kurus, dan 12% kegemukan(3), namun persentas tersebut tergolong sangat tinggi dengan hasil Riskesdas tahun 2013

dimana persentase tersebut jauh melebihi angka Nasional yaitu 9,4% untuk status gizi kurus dan 7,3% gemuk(2).

Masalah pada status gizi ini juga ditemukan pada penelitian lainnya dimana tingginya angka status gizi kurus dan gemuk banyak terjadi pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan Sembiring (2018) mendapatkan 37,6% remaja putri memiliki status gizi kurus dan 11,4% gemuk(17), demikian pula pada penelitian yang dilakukan Lintang (2015) dimana remaja putri dengan status gizi kurus dan gemuk sebanyak 40,0% dan 10,0%(22). Masalah status gizi ini tidak hanya ditemukan di Indonesia, penelitian yang dilakukan Awasthi *et al.* (2016) di Moradabad, India sebesar 15,6% remaja putri memiliki status gizi kurus dan 3,5% gemuk (23).

Tabel 5
Distribusi Status Gizi Remaja Putri di STIKes Mitra Keluarga

Status Gizi	n	%
Kurus	28	14,4
Normal	145	74,3
Gemuk	22	11,3
Total	195	100,0

Hasil analisa penelitian diperoleh bahwa dari 195 responden, 90 diantaranya memiliki citra tubuh negatif dengan persentase status gizi kurus, normal, dan gemuk berturut-turut sebesar 22,2%,

74,5%, dan 23,3%. Sebagian besar remaja putri di STIKes Mitra Keluarga yang memiliki citra tubuh negatif memiliki status gizi normal, hal ini membuktikan masih terdapat remaja putri yang merasa

bentuk tubuhnya tidak sesuai, padahal status gizinya normal.

Seseorang yang memiliki citra tubuh positif terdorong untuk berperilaku sehat, sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan terdorong untuk melakukan pembatasan makanan yang dikonsumsi atau memuntahkan makanan tersebut dengan sengaja. Hal ini akan membuat seseorang untuk dapat mempertahankan dan mengubah status gizi seseorang untuk menjadi normal(24). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sembiring (2018) dan Sahputri (2015), dimana 53,3% dan 74% remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif memiliki status gizi normal(17)(25). Penelitian yang dilakukan Damayanti (2016) juga menunjukkan sebanyak 76,6% remaja putri di SMK Adhikawacana Surabaya dengan citra tubuh negatif memiliki status gizi normal(19). Mereka yang memiliki status gizi normal beranggapan bahwa beberapa bagian tubuh mereka seperti lengan dan paha memiliki ukuran yang tidak sesuai (terlalu besar)(10). Hasil penelitian Rahayu dan Dieny (2012) juga ditemukan bahwa terdapat responden yang memiliki citra tubuh negatif namun memiliki status gizi normal, dimana hasil penelitiannya juga memperlihatkan bahwa responden yang memiliki tubuh ideal akan selalu menjaga bentuk tubuhnya karena mereka

cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari yang sebenarnya(26).

Uji *chi-square* yang telah dilakukan didapatkan hasil $p=0,000$ dengan nilai $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja akhir di STIKES Mitra Keluarga. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan Irmayanti (2015) dan Savitri (2015) yang menemukan bahwa status gizi salah satunya dipengaruhi oleh citra tubuh(20)(27). Penelitian yang dilakukan Serly (2015) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau juga menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi(28).

Dampak dari persepsi citra tubuh negatif juga dapat menyebabkan salah satunya perilaku diet, hal ini dibuktikan pada penelitian Lintang (2015) dimana remaja putri dengan citra tubuh negatif sebanyak 100% memiliki perilaku diet yang tidak sesuai(22). Kategori perilaku makan menyimpang dibagi menjadi tiga, yaitu anorexia nervosa, bulimia nervosa, dan eating disorder not otherwise specified dimana akan berdampak lebih lanjut antara lain tidak normalnya kelenjar endokrin, pertumbuhan pada masa remaja tidak optimal, osteoporosis, anemia, hipotermia, sinus bradycardia, kegagalan jantung, dehidrasi, karies gigi, renal calculi, metabolisme asam dan pendarahan pada esophagus(29).

Tabel 6
1 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di STIKES Mitra Keluarga

Citra Tubuh	Status Gizi						Total		p value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Positif	26	24,8	78	74,3	1	0,9	105	100	0,000
Negatif	2	2,2	67	74,5	21	23,3	90	100	
Total	28	14,4	145	74,3	22	11,3	195	100	

Media massa seperti internet dewasa ini mudah untuk diakses, penelitian yang dilakukan di Australia Selatan mendapati 95,9% remaja putri memiliki akses internet dan menghabiskan rata-rata 1,5 jam setiap harinya untuk mengaksesnya. 75% remaja putri yang memiliki sosial media berupa facebook

mendapat skor lebih tinggi untuk pengukuran citra tubuh dibandingkan remaja putri yang tidak memilikinya(30). Penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan Meier dan Gray tahun 2013 pada remaja putri di New York bahwa paparan penampilan di internet berpengaruh dengan gangguan citra tubuh

di kalangan remaja putri, dan ada hubungan yang sangat kuat dengan pengguna sosial media facebook(31).

Kesimpulan

Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga. Pada remaja akhir yang memiliki citra tubuh negatif, lebih banyak memiliki status gizi normal. Populasi pada penelitian ini sebesar 538 responden dengan responden berjumlah 195, distribusi terbesar terdapat pada responden berumur 19 tahun yaitu 62,1%. STIKes Mitra Keluarga memiliki 4 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Teknik Laboratorium Medik, S1 Farmasi dan S1 Gizi dengan distribusi responden terbesar berasal dari program studi D3 Keperawatan, sedangkan distribusi terkecil berasal dari program studi S1 Farmasi. Remaja yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2%.

Standar deviasi dan rata-rata skor BSQ responden adalah $80,73 \pm 30,294$ dengan minimal skor 36 dan nilai maksimal skor adalah 171. Berdasarkan status gizi, diketahui responden paling banyak memiliki status gizi normal yaitu 74,4% dan paling sedikit memiliki status gizi gemuk yaitu 11,3%, selebihnya memiliki status gizi kurus sebesar 14,4%. Responden dengan citra tubuh positif, 24,8% diantaranya memiliki status gizi kurus, 74,3% normal, dan 0,9% gemuk, sedangkan status gizi responden dengan citra tubuh negatif sebanyak 2,2% kurus, 74,5% normal dan 23,3% gemuk.

Citra tubuh yang benar perlu dimiliki terutama pada remaja, jika dilakukan sejak ini maka akan meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan pada bentuk tubuhnya. Perlu dilakukan kegiatan edukasi dan konseling gizi dengan cara mengaktifkan kembali ruang konseling gizi yang telah tersedia.

Daftar Pustaka

1. Dieny, Fillah Fithra. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu
2. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
3. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
4. Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Tauchid NS, Aminah S, Sumiati, Dinarti, Nuraeni H, Saprudin EA, Chairani R. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
5. More, Judi. 2014. *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar
6. Sondari, Heti. 2013. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Perkotaan dan di Pedesaan*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. Bogor
7. Anggraeni, Sebtina Desty. 2015. *Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
8. Sari, Dyah Ayu Kartika Wulan Sari & Ayunda Intan Permatasari. 2016. *Gambaran Citra Tubuh dengan Obesitas*. *Jurnal STIKES*. 9 (1) : 60-66
9. Wardani *et al.* 2015. *Obesitas, Body Image, dan Perasaan Stres Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11 (4) : 161-169
10. Widianti, Nur & Aryu Candra K. 2012. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana*

- Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1 (1) : 398-404
11. Mariana, Wina dan Nur Khafidhoh. 2013. Hubungan Status Gizi dengan Kejelasan Anemia pada Remaja Putri di SMK Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, Vol.2 (4), halaman 35-42
 12. Septiadewi, Diani & Dodik Briawan. 2010. Penggunaan Metode *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan *Figure Rating Scale* (FRS) untuk Pengukuran Presepsi Tubuh Remaja Perempuan. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*. 33 (1) : 29-36
 13. Yongky *et al.* 2009. Status Gizi Awal Kehamilan dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Kaitannya dengan BBLR. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Maret 200. 4 (1) : 8-12
 14. Candra, *et al.* 2011. Risk Factors of Stunting among 1-2 Years Old Children in Semarang City. *Media Medika Indonesiana*. 45 (3) : 206-212
 15. Sada, Merinta., Veni Hadju., dan Djunaedi M. Dachlan. 2012. Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. 2 (1) : 44-48
 16. Rahmadi, Antun. 2016. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Antropometri dengan Ketidakpuasan Terhadap Body Image Mahasiswa AKBID Gemilang Husada. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 7 (2) : 50-56
 17. Sembiring A. Christina. 2018. Analisis Hubungan Body Image dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. *CHMK Health Journal*. 2 (2) : 32-37
 18. Siswanti. 2007. *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Mmakan, Perilaku Sehat, Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa*. Skripsi. Program Studi S1 Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Bogor
 19. Damayanti, Adelina Elsa. 2016. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya
 20. Irmayanti. 2015. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015*. *Scientia Journal*. 4 (3) : 198-203
 21. Nomate, *et al.* 2017. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Healt*. 6 (3) : 51-57
 22. Lintang *et al.* 2015. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kep)*, Vol.3 (2)
 23. Awasthi *et al.* 2016. Nutritional Status of Adolescent Girls in Urban Slums of Moradabad: a Cross Sectional Study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 3 (1) : 276-280
 24. Serly *et al.* 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Ffizik dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Rriau Angkatan 2014. *Jom FK*. 2 (2)
 25. Sahputri, Diza Liane. 2015. *Hubungan Antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta

26. Rahayu, S. Dwi dan Fillah Fithra Dieny. 2012. Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesia*. 46 (3) : 184-194
27. Savitri, Wulan. 2015. *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*. Skrip Sarjana. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta
28. Serly *et al.* 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Ffizik dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*. 2 (2)
29. Goi *et al.* 2013. Faktor Individu dan Faktor Lingkungan yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Menyimoang Pada Mahasiswa Kesehatan di Gorontalo. *Jurnal Health and Sport*. 06 (01)
30. Tiggemann, Marika & Amy Slater. 2013. NetGirls: The Internet, Facebook, and Body image Concern in Adolescent Girl. *International Journal of Eating Disorders*. 50 (1) : 80-83
31. Meier, Evelyn P. & James Gray. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsycholog, Behavior, and Social Networking*. 17 (4)