

---

## Peran *Body Image* terhadap Pola konsumsi Mahasiswa di Merauke

Muktamar Umakaapa<sup>1</sup>, Firnasruddin Rahim<sup>2</sup>, Febry Ramadhani Suradji<sup>3</sup>, Andi Mukramin Yusuf<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Merauke

<sup>2</sup> Program Studi DIV Promosi Kesehatan, Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Merauke

<sup>4</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia

---

### Abstrak

**Keywords :** Body Image, Merauke, Pola Konsumsi, Remaja

---

### Kontak :

Muktamar Umakaapa

Email :

[muktamarumakaapa\\_fkipp@unmus.ac.id](mailto:muktamarumakaapa_fkipp@unmus.ac.id)

Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Musamus

---

Vol 6 No 2 Maret 2024

**DOI:** <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

---

©2024J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka  
dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Perubahan pola konsumsi pada mahasiswa seringkali dilatari oleh adanya *body image*. Persepsi ini mengakibatkan kejadian obesitas maupun masalah gizi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dengan pola konsumsi pada mahasiswa di Merauke. Populasi adalah mahasiswa angkatan tahun 2022 pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pendidikan universitas musamus sebanyak 89 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan total 72 responden. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil uji *Chi Square* tentang orientasi penampilan terhadap pola konsumsi mahasiswa memperoleh  $p\ value = 0,047 < (0,05)$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna. Hasil uji *Chi Square* tentang kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi mahasiswa diperoleh  $p\ value = 0,003 < (0,05)$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna. Hasil uji *Chi Square* kepuasan terhadap bagian tubuh dengan pola konsumsi pada mahasiswa didapatkan  $p\ value = 0,881 > (0,05)$  yang berarti tidak terdapat hubungan. Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi mahasiswa. Peneliti merekomendasikan agar pihak kampus melakukan kegiatan sosialisasi kepada mahasiswa guna meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat dan tepat.

***Abstract***

Changes in consumption patterns in adolescents are often motivated by body image. This perception leads to an increase in the incidence of obesity and nutritional problems in adolescents. This study aims to analyze the relationship of body image with consumption patterns in students in Merauke. The population is students of the class of 2022 in the physical education health and recreation education program of musamus University as many as 89 people. Sampling technique using simple random sampling with a total of 72 respondents. This study is a quantitative descriptive research with cross sectional design. Data analysis was done univariate and bivariate with Chi Square test. The results of Chi Square test on appearance orientation toward student consumption patterns obtained p value =  $0.047 < (0.05)$  which means there is a meaningful relationship. The results of Chi Square test on anxiety to be fat on student consumption patterns obtained p value =  $0.003 < (0.05)$  which means there is a meaningful relationship. Chi Square test results satisfaction with body parts with consumption patterns in students obtained p value =  $0.881 > (0.05)$  which means there is no relationship. This study concluded that there is a significant relationship between appearance orientation, anxiety to be obese to student consumption patterns. Researchers recommend the campus to conduct socialization activities to students in order to improve their understanding of healthy and proper eating patterns.

## PENDAHULUAN

*Body image* atau citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yang mencakup persepsi dan penilaian ukuran serta bentuk tubuhnya sendiri serta bagaimana menerima penilaian orang lain terhadap penampilannya (Rombe, 2013).

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase remaja dimana pada fase tersebut seseorang mengalami perkembangan psikologis dan perubahan fisik yang berlangsung dengan cepat. Transformasi fisik inilah yang kemudin mendorong remaja atau mahasiswa untuk mulai fokus pada penampilan tubuhnya (Nilawati, 2023).

Penampilan tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal versi kebanyakan orang akhirnya akan menciptakan ketidakpuasan dari dalam dirinya. Ketidakpuasan ini yang akan mendorong mahasiswa untuk mengadopsi perilaku yang kurang tepat guna mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal, seperti menerapkan diet yang sangat ketat yang dapat berdampak negatif pada status gizi mereka.

Fenomena operasi plastik dan diet berbahaya dilakukan oleh mahasiswa di perguruan tinggi di China akibat citra tubuh yang negatif. Survey dari *American College Health Association* pada 95.000 mahasiswa menemukan bahwa 47% wanita dan 27% pria sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa 75% mahasiswa tidak puas pada beratnya (Wang et al., 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menemukan bahwa sebanyak 93,5 persen masyarakat Indonesia melakukan pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat terlihat dari jumlah asupan gula, garam, dan lemak yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan. Dari survei tersebut juga didapatkan hanya 4,8 persen masyarakat yang mentaati konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan atau 50 gram per

hari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Musamus didapatkan bahwa dari 5 orang yang diwawancarai terdapat 3 orang diantaranya yang merasa tidak puas dengan berat dan bentuk tubuhnya dan seringkali melakukan program diet tanpa panduan dan bimbingan ahli gizi yang dapat mengganggu kesehatan.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya tentang faktor determinan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa penjaskesrek universitas musamus merauke yang menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan rendah tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga tidak akan terbentuk satu perilaku atau tindakan yang tepat dalam menerapkan PHBS di dalam lingkungan kampus, karena tidak ada hal yang diyakini oleh responden mengenai urgensi untuk menerapkan PHBS termasuk dalam menerapkan pola konsumsi yang baik dan tepat dalam kehidupan sehari-hari (Umakaapa et al., 2023).

Citra tubuh atau *body image* yang negatif pada mahasiswa akhirnya mengakibatkan beberapa perilaku muncul seperti mengabaikan waktu makan, menggantikan makanan utama dengan camilan, memprovokasi muntah setelah makan, merokok, dan menerapkan diet ekstrem. Terutama, hal ini terjadi pada remaja yang merasa memiliki berat badan yang berlebih. Tindakan makan yang menyimpang seperti ini dapat berpotensi menimbulkan masalah gizi pada mahasiswa, seperti kekurangan gizi atau kelebihan gizi.

Pemasalahan gizi tersebut karena diakibatkan oleh pola konsumsi yang tidak tepat dan sehat. (Khusniyati et al., 2016). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melihat adanya urgensi untuk melakukan sebuah penelitian tentang peran *body image* terhadap pola konsumsi mahasiswa Penjaskesrek Universitas

Musamus. Penelitian dilakukan dengan tujuan agar dapat mengetahui hubungan *body image* yang terdiri dari orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk dan kepuasan terhadap bagian tubuh terhadap pola konsumsi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Musamus.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Musamus berjumlah 89 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, yang sebelumnya telah dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria inklusi selama proses pengambilan data dengan total sebanyak 72 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen kuesioner dengan melakukan wawancara pada responden. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Analisa univariat menyajikan tabel distribusi frekuensi serta analisa bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan nilai  $p < 0,05$ . Variabel penelitian ini terdiri dari dua yaitu variabel dependen (pola konsumsi) dan variabel independent (orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan kepuasan terhadap bagian tubuh).

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi variabel dari penelitian.

**Tabel 1. Distribusi Responden**

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	65
Perempuan	25	35
Umur		

17-20 tahun	44	61
21-24 tahun	28	39
Orientasi penampilan		
Negatif	46	63
Positif	26	37
Kecemasan menjadi gemuk		
Negatif	38	52
Positif	34	48
Kepuasan terhadap bagian tubuh		
Negatif	33	45
Positif	39	55
Pola Konsumsi		
Baik	35	49
Buruk	37	53

(Sumber : data primer, 2024)

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari total responden yang berjenis kelamin laki laki-laki sebanyak 47 responden (65%) sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (35%). Responden yang berumur 17-20 tahun sebanyak 44 responden (61%) dan yang berumur 21-24 tahun sebanyak 28 responden (39%). Responden yang memiliki orientasi penampilan negatif sebanyak 46 responden (63%) dan responden yang memiliki orientasi penampilan positif sebanyak 26 responden (37%). Responden yang memiliki kecemasan menjadi gemuk negatif sebanyak 38 responden (52%) dan responden yang memiliki kecemasan menjadi gemuk positif sebanyak 34 responden (48%). Responden yang memiliki kepuasan terhadap bagian tubuh negatif sebanyak 33 responden (45%) dan responden yang memiliki kepuasan terhadap bagian tubuh positif sebanyak 39 responden (55%). Responden yang memiliki pola konsumsi baik sebanyak 35 responden (49%) dan responden yang memiliki pola konsumsi buruk sebanyak 37 responden (53%).

### Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat dilakukan uji chi-square dengan  $p$  value  $< 0,05$  yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan kepuasan terhadap bagian tubuh dengan variabel pola konsumsi.

**Tabel 2. Hubungan orientasi penampilan terhadap pola konsumsi**

Orientasi penampilan	Pola Konsumsi				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Positif	19	3	22	100	0,047	
Negatif	30	20	50	100		
Jumlah	49	23	72	100		

(Sumber : data primer,2024)

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai sig (p value) pada hubungan antara orientasi penampilan terhadap pola konsumsi adalah sebesar 0,047 ( $< 0.05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan bermakna antara orientasi penampilan terhadap pola konsumsi.

**Tabel 3. Hubungan kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi**

Kecemasan menjadi gemuk	Pola Konsumsi				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Positif	15	4	19	100	0,003	
Negatif	23	30	53	100		
Jumlah	45	11	56	100		

(Sumber : data primer,2024)

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai sig (p value) pada hubungan kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi adalah sebesar 0,003 ( $< 0.05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi.

**Tabel 4 . Hubungan kepuasan terhadap bagian tubuh terhadap pola konsumsi**

Kepuasan terhadap bagian tubuh	Pola Konsumsi				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Positif	25	14	39	100	0,881	
Negatif	27	6	33	100		
Jumlah	52	20	72	100		

(Sumber : data primer,2024)

Pada table 4 menunjukkan bahwa nilai sig (p value) pada hubungan antara kepuasan terhadap bagian tubuh gemuk terhadap pola konsumsi adalah sebesar 0,881 ( $> 0.05$ ). Hal ini berarti tidak ada hubungan antara kepuasan terhadap bagian tubuh gemuk terhadap pola konsumsi.

### PEMBAHASAN

#### Hubungan orientasi penampilan terhadap pola konsumsi

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi penampilan terhadap pola konsumsi pada mahasiswa. Orientasi penampilan merujuk pada sejauh mana seseorang memperhatikan penampilan pribadinya dan upaya yang diambil untuk meningkatkan atau memperbaiki penampilannya (Denich & Ifdil, 2015).

Selain itu juga aspek orientasi dapat diartikan sebagai perhatian individu menilai seberapa signifikan penampilannya bagi orang lain, tingkat perhatiannya terhadap penampilan, dan upayanya untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilannya. Orientasi penampilan juga dikenal sebagai dedikasi individu dalam perilaku dan pemikirannya terkait dengan penampilan. Upaya ini umumnya dilakukan melalui pemilihan pakaian, gaya rambut, pola makan, dan kebiasaan perawatan harian, serta mungkin melakukan intervensi bedah plastik (Cash, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pandangan terhadap diri mereka dalam konteks citra tubuh dengan cara mengubah penampilan secara positif menurut anggapa mereka, fokus pada penampilan yang baik, melihat bagian-bagian tubuh mereka untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan memiliki keyakinan terhadap diri sendiri serta menerima penampilan mereka. Salah satu tindakan yang dilakukan adalah dengan mengubah pola konsumsi mereka agar mendapatkan tubuh yang ideal. Mahasiswa yang memiliki tubuh yang kurus mengonsumsi makanan, vitamin dan obat-obatan yang dapat menambah berat badan. Mahasiswa yang memiliki tubuh yang gendut melakukan diet atau pengaturan makan dengan cara mengurangi porsi makan.

Hal ini membentuk sikap mahasiswa dalam mengambil keputusan-keputusan yang tidak tepat dan memberikan dampak buruk terhadap tubuhnya. Adanya kecenderungan atau pola yang mengidolakan tubuh kurus mendorong banyak individu untuk bersaing mencari cara yang efektif dan efisien untuk mengurangi berat badan. Salah satu upaya yang umum dilakukan adalah melalui diet, yang merupakan kegiatan untuk mengatur pola makan, minum, dan aktivitas fisik dengan tujuan menurunkan berat badan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati (2021) bahwa mayoritas rata-rata responden memiliki aktivitas diet dengan kategori tidak sehat karena adanya *body image* yang negatif (Mardiyati & Partya, 2021). Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eprillia (2022) bahwa dari citra tubuh yang buruk membuat remaja seringkali melakukan diet mengikuti pola makan yang tidak sehat, melakukan diet yang ekstrim bahkan mengonsumsi obat penurunan berat badan (Eprillia, 2022).

Adanya hasil penelitian ini memperkuat temuan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irawan et al (2014) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara orientasi penampilan dan

perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul (Irawan et al, 2014). Terjadi perubahan pola konsumsi dari mahasiswa difaktori oleh orientasi penampilan yang salah sehingga terjadi perilaku diet yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara orientasi penampilan terhadap pola konsumsi.

### **Hubungan kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi**

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi. Kecemasan menjadi gemuk pada mahasiswa erat kaitannya dengan persepsi mahasiswa terhadap citra tubuhnya. Dalam penelitian Nomate et al (2017) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan suatu persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sehingga seorang remaja putri cenderung melakukan usaha untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan. Pada sample remaja putri, sebagian besar responden melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet penurunan berat badan dilakukan dengan membatasi jumlah konsumsi energi (lemak dan karbohidrat) dari kebutuhannya (Nomate et al, 2017).

Assyifa et al (2023) menjelaskan bahwa persepsi tubuh negatif dapat memicu terjadinya gangguan makan (*eating disorder*). Gangguan makan yang sering ditemui dalam dunia olahraga adalah *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*, terutama atlet yang membutuhkan tubuh ramping. Seseorang yang mengalami obesitas atau *overweight* cenderung tidak puas terhadap tubuhnya dibanding dengan seseorang dengan status gizi normal. Selain itu, semakin tinggi ketidakpuasan seseorang terhadap *body image*, ternyata status gizinya semakin tidak normal (Assyifa & Riyadi, 2023).

Hal ini seperti yang ditunjukkan dalam penelitiannya lainnya yaitu hasil uji korelasi

terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi tubuh dengan status gizi ( $p=0,030$   $r=0,473$ ). Dalam penelitian lainnya juga mendapati hal yang sama, bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dan status gizi ( $p=0,001$   $r=0,48271$ ) (Widianti, 2012).

Adanya temuan ini menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan dengan pola konsumsi tentu menjadi pemicu untuk kita. Walaupun dalam beberapa penelitian menjelaskan bahwa perubahan pola konsumsi tidak berkaitan dengan perubahan status gizi seseorang (Nomate, Nur dan Toy, 2017). Meskipun secara teori menjelaskan apabila jumlah energi yang dikonsumsi kurang dari energi yang dibutuhkan tubuh maka akan mengakibatkan status gizi kurang dan sebaliknya.

Temuan pada penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di program studi penjas kesrek universitas musamus memiliki kecenderungan untuk melakukan perubahan pola konsumsi akibat dari ketidakpuasan pada tubuh mereka. Hal-hal yang dilakukan dengan membatasi jumlah makan dan melakukan kegiatan fisik ekstra dengan olahraga. Walaupun demikian kegiatan pengurangan jumlah makan belum mengikuti anjuran kesehatan. Namun pada kegiatan olahraga, hal ini tidak menjadi masalah karena dengan alasan seluruh mahasiswa yang berasal dari jurusan olahraga.

Sehubungan dengan hasil ini peneliti menyarankan agar pihak kampus maupun program studi untuk dapat melakukan intervensi pengetahuan gizi dan perawatan tubuh kepada mahasiswa sehingga mahasiswa tidak melakukan perubahan pola konsumsi yang salah dan beresiko secara kesehatan.

### **Hubungan kepuasan terhadap bagian tubuh terhadap pola konsumsi**

Hasil dari penelitian ini mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan kepuasan terhadap bagian tubuh terhadap pola konsumsi terhadap pola konsumsi. Penilaian kepuasan terhadap bagian

tubuh adalah proses untuk mengevaluasi sejauh mana seseorang merasa puas dengan berbagai bagian tubuhnya. Ini mencakup evaluasi spesifik terhadap wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), dan keseluruhan tubuh (Seawell et al, 2005).

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan pada penelitian sebelumnya Gonçalves et al (2023) bahwa tidak ada perbedaan signifikan mengenai perilaku risiko kesehatan berdasarkan kepuasan ketidakpuasan terhadap berat badan atau bagian tubuh. Namun demikian, salah satu perilaku beresiko yang dilakukan adalah mengonsumsi alkohol dan rokok untuk mengurangi berat badan.

Dari hasil wawancara pada responden terlihat bahwa lebih besar responden berjenis kelamin perempuan yang memiliki ketidakpuasan terhadap bagian tubuh. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaccagni et al.,(2020) bahwa perempuan menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dan lebih memilih bentuk tubuh yang lebih ramping. Dari hasil penelitian tersebut mendapatkan temuan bahwa terdapat tiga orang yang memiliki kesalahan persepsi yang serius terhadap tubuh (Zaccagni et al., 2020). Hal ini juga seperti yang dijelaskan dalam penelitian de Carvalho et al., (2020) bahwa keinginan untuk memiliki bentuk badan yang lebih kecil dan ramping lebih signifikan pada remaja perempuan, remaja overweight, mereka dengan pola makan yang tidak memuaskan, dan dengan lingkar pinggang yang lebih tinggi (de Carvalho et al., 2020).

Peneliti menyarankan agar sebaiknya mahasiswa dapat melakukan kegiatan olahraga rutin dan mengonsumsi makan yang sehat dan segar sehingga tidak hanya mendapatkan bentuk badan yang ideal tetapi juga bisa merasakan tubuh yang sehat dan tidak rentan terhadap penyakit.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Musamus. Peneliti merekomendasikan agar pihak kampus melakukan kegiatan sosialisasi kepada mahasiswa guna meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat dan tepat. Adapun bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama dapat mengembangkan penelitian tujuan yang ingin diteliti dan lebih memfokuskan terhadap apa yang diteliti.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini, tim peneliti dan mahasiswa yang telah berkenan menjadi responden penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengetahuan dan menjadi landasan pengambilan kebijakan dalam bidang kesehatan di Merauke, Papua Selatan.

## REFERENSI

- Assyifa, R., & Riyadi. (2023). *Correlation Between Body Image , Eating Disorders , and Nutrient Adequacy Level with Nutritional Status of Adolescent Swimmers in Bogor City , Indonesia Hubungan Persepsi Tubuh , Gangguan Makan , dan Tingkat Kecukupan Gizi*. 7(1), 98–111.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- de Carvalho, G. X. ... da Veiga, G. V. (2020). Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(7), 2769–2782.  
<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.  
<https://doi.org/10.29210/116500>
- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2).
- Gonçalves, L., Zanlorenci, S., Borges, L. L., de Lima, T. R., & Silva, D. A. S. (2023). Body Weight Dissatisfaction and Health Risk Behaviors in Adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 130(1), 34.
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pokok-Pokok Hasil Riskesdas* (Vol. 7, Issue 1).
- Khusniyati, E. ... Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Mardiyati, N. L., & Partya, C. E. B. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Maha-siswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *Jurnal Nutrisida*, 25(1), 1–9.
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 405–411.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), 54.
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Seawell, A. H., & Danoff-Burg, S. (2005).

Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus. *Sex Roles*, 53(11–12), 865–876. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-8298-y>

- Umakaapa, M. ... Musamus, U. (2023). *Faktor Determinan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Musamus Merauke*. 14, 634–648.
- Wang, X. ... Niu, L. (2023). Body image construction and mental health levels among college students: a data survey of Chinese university students. *Frontiers in Public Health*, 11(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268775>
- Widianti, N. (2012). Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Theresia Semarang. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 1–26.
- Zaccagni, L. ... Russo, E. G. (2020). Body image perception and body composition : assessment of perception inconsistency by a new index. *Journal of Translational Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12967-019-02201-1>