

Citra Tubuh dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri

Luthfia Fahira¹, Tri Marta Fadhillah²

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Stikes Mitra Keluarga

² Dosen Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga

Keywords :

Citra tubuh, konsumsi makanan cepat saji, gizi lebih, remaja putri

Kontak :

Luthfia Fahira

Email : luthfiafahira16@gmail.com

Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga

Vol 7 No 1 September 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/>



Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja dipengaruhi oleh asupan gizi yang optimal, karena perubahan terjadi secara bersamaan sehingga pada masa ini sering mengalami beberapa masalah kesehatan, salah satunya gizi lebih. Citra tubuh merupakan salah satu faktor pendukung asupan gizi yang optimal. Seseorang dengan citra tubuh yang positif lebih percaya diri dan cenderung tidak membatasi pola makannya seperti pemilihan makanan yang tidak mementingkan kandungan gizi yang mengarah pada makanan cepat saji. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri. Desain penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Sampel sebanyak 77 remaja putri dengan teknik consecutive sampling. Data dikumpulkan melalui BSQ-34, FFQ dan penentuan status gizi yang diperoleh dari z-score IMT/U. Hasil: Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* pada variabel penelitian, yaitu citra tubuh sebesar 0,001 ($p\text{-value} < \alpha$ (0,05)) dan konsumsi makanan cepat saji sebesar 0,470 ($p\text{-value} > \alpha$ (0,05)). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian overweight dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja putri.

Abstract

Growth and development in adolescence is influenced by optimal nutritional intake, because changes occur simultaneously so that this period often experiences several health problems, one of which is overnutrition. Body image is one of the factors supporting optimal nutrition. A person with a positive body image is more confident and tends not to limit their diet such as food choices that are not concerned with the nutritional content that leads to fast food. Objective: to analyze the relationship between body image and fast food consumption with the incidence of overweight in adolescent girls. Methods: Quantitative research design using analytic observational method with cross sectional design. Sample 77 adolescent girls with consecutive sampling technique. Data were collected through Body Shape Questionnaire-34, Food Frequency Questionnaire and determination of nutritional status obtained from the IMT/U z-score. Results: Chi-Square test showed the *p-value* on the research variables, namely body image of 0,001 ($p\text{-value} < \alpha$ (0,05)) and fast food consumption of 0,470 ($p\text{-value} > \alpha$ (0,05)). Conclusion: There is a significant relationship between body image and the incidence of overweight and there is no significant relationship between fast food consumption and the incidence of overweight in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting bagi sumber daya manusia di masa depan yang perlu ditingkatkan kualitasnya. Kondisi gizi yang baik pada remaja adalah salah satu faktor kunci dalam indikator pembangunan kesehatan (Khairunnisa et al., 2016). Menurut *World Health Organization*, remaja berusia antara 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa ini adalah periode kritis dalam pertumbuhan fisik, psikologis, dan perilaku, dimana banyak perubahan fisik terjadi menuju kedewasaan (Pritasari et al., 2017). Asupan gizi optimal dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Perubahan tersebut terjadi bersamaan, sehingga pada masa ini sering mengalami beberapa gangguan masalah kesehatan salah satunya gizi lebih (IDAI, 2013).

Lebih dari 340 juta anak dan remaja di seluruh dunia, berusia 5 hingga 19 tahun, mengalami gizi lebih atau obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2021). Menurut Pemantauan Status Gizi (2017), secara nasional prevalensi status gizi lebih pada remaja putri usia 12-18 tahun adalah 15,1%. Risetdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebagai berikut sebesar 1,4% gizi lebih (Kemkes RI, 2010), 5,7% gizi lebih (Kemenkes RI, 2013), dan 9,5% gizi lebih (Kemenkes RI, 2018). Jawa barat termasuk salah satu provinsi dengan prevalensi gizi lebih diatas prevalensi nasional sebesar 10,9%. Kota Bekasi adalah salah satu dari lima belas kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki angka kejadian gizi lebih diatas angka nasional sebesar 11,28% (Kemenkes RI, 2018a).

Salah satu faktor yang mendorong gizi optimal adalah citra tubuh (Intantiyana et al., 2018). Citra tubuh adalah sikap atau perasaan seseorang pada bentuk tubuhnya, yang menghasilkan penilaian positif atau negatif (Rombe, 2013). Remaja putri yang memiliki persepsi negatif tentang tubuhnya akan merasa tidak puas dan tidak percaya diri dengan penampilannya. Sebaliknya, yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dan

percaya diri, sehingga cenderung tidak membatasi pola makan. Pola makan seperti tidak mempertimbangkan nilai gizi, hanya berdasarkan kesenangan yang mengarah pada makanan cepat saji (Intantiyana et al., 2018).

Menurut WHO pada tahun 2020, diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi makanan cepat saji. Studi oleh Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia juga mengonsumsi makanan cepat saji (Yetmi, 2021). Pada tahun 2015, survei nasional kesehatan berbasis sekolah di Indonesia, menunjukkan konsumsi makanan cepat saji cukup populer dengan sekitar 54% laki-laki dan 56,17% perempuan mengkonsumsinya setidaknya satu kali dalam tujuh hari terakhir (Puslitbang UKM, 2015). Popularitas makanan ini dikalangan remaja meningkat, menyebabkan remaja yang mengkonsumsinya akan terlalu banyak mengonsumsi energi, lemak, dan gula. Selain itu, memiliki kandungan garam yang tinggi dan sedikit serat, sehingga semakin besar risiko mengalami gizi lebih (Saleh et al., 2020).

Saat ini, tempat makan cepat saji tidak hanya berada di pertokoan atau mall, tetapi juga mulai bermunculan di dekat sekolah, tidak mengherankan jika remaja lebih banyak mengonsumsi makanan tersebut. Uraian di atas menunjukkan bahwa, peneliti tertarik menentukan bagaimana hubungan antara citra tubuh dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi. Selain itu, penelitian sebelumnya belum cukup mengeksplorasi hubungan antara citra tubuh dan konsumsi makanan cepat saji dengan gizi lebih pada remaja putri di Kota Bekasi.

Pemilihan tempat ini dilakukan karena Kota Bekasi salah satu kota metropolitan yang mengalami kemajuan ekonomi dan teknologi yang pesat, sehingga memberikan banyak informasi kepada remaja mengenai citra tubuh dan makanan cepat saji. Selain itu, restoran dan gerai cepat saji, serta pusat kuliner berada di dekat lokasi ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional, dilakukan pengambilan data satu kali di SMAN 10 Kota Bekasi pada tanggal 29 Februari 2024. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No.03/24.02/03091. Sampel yang digunakan sebanyak 77 orang siswi dari kelas XI, pengambilan sampel dengan teknik consecutive berdasarkan kriteria inklusi berusia 16-17 tahun, tidak sedang menjalani diet tertentu, memiliki status gizi normal, gizi lebih, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu sedang melakukan diet tertentu dan berpuasa. Adapun prosedur pengambilan sampel yaitu melakukan skrining gizi untuk menyeleksi sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi, lalu dilakukan penjelasan sebelum penelitian mengenai cara pengisian kuesioner dan setelah itu pengisian kuesioner.

Data primer status gizi menggunakan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Usia dengan Software WHO Anthro plus. Konsumsi makanan cepat saji dengan metode FFQ dan mengukur penilaian citra tubuh dengan mengisi kuesioner BSQ-34. Analisis data menggunakan perhitungan statistik. Analisis ini menggunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan independen menggunakan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	
	n	%
Usia		
16 Tahun	42	54,5
17 Tahun	35	45,5

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa gambaran usia responden merupakan kelompok remaja pertengahan dengan jumlah terbanyak usia 16 tahun, yaitu sebanyak 42 responden (54,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi

Variabel	Total	
	n	%
Citra Tubuh		
Negatif	34	44,2
Positif	43	55,8
Konsumsi Makanan Cepat Saji		
Sering	40	51,9
Jarang	37	48,1
Status Gizi		
Gizi Lebih	20	26
Normal	57	74

Berdasarkan Tabel 2. Hasil distribusi menunjukkan gambaran citra tubuh, konsumsi makanan cepat saji, dan status gizi responden. Ditemukan bahwa responden dengan citra tubuh negatif, yaitu sebanyak 34 orang (44,2%) dari total responden. Distribusi konsumsi makanan cepat saji hampir merata, dengan 40 orang (51,9%) mengonsumsi makanan cepat saji sering dan 37 orang (48,1%) yang mengonsumsi jarang. Selain itu, Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, sebanyak 57 orang (74%) dari total responden.

Tabel 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi lebih

Citra Tubuh	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi Lebih		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	15	44,1	19	55,9	34	100	0,001
Positif	5	11,6	38	88,4	43	100	

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh dari total 34 orang dengan citra tubuh negatif, sebanyak 15 orang (44,1 %) memiliki status gizi lebih. Sementara itu, remaja putri dengan citra tubuh

positif, hanya 5 orang (11,6%) yang memiliki status gizi lebih. Dengan hasil uji *Chi-Square* ($p\text{-value} < \alpha$ (0,05)), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Lebih

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi Lebih		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Sering	9	22,5	31	77,5	40	100	0,470
Jarang	11	29,7	26	70,3	37	100	

Berdasarkan Tabel 4, dari total 40 orang dengan konsumsi makanan cepat saji sering, sebanyak 9 orang (22,5%) memiliki status gizi lebih. Sedangkan, remaja putri yang mengonsumsi makanan cepat saji jarang, sebanyak 11 orang (29,7%) memiliki status gizi lebih. Dengan hasil uji *Chi-Square* ($p\text{-value} > \alpha$ (0,05)), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tahap perkembangan remaja pertengahan terjadi pada usia 16-17 tahun. Pada masa ini, mereka mulai peduli dengan tubuhnya sendiri dan lebih percaya diri dalam mengevaluasi tingkah laku serta penampilan fisik mereka sendiri (Ahyani & Astuti, 2018).

2. Citra Tubuh

Hasil penelitian menunjukkan 43 orang (55,8%) memiliki citra tubuh positif dan 34 orang (44,2%) memiliki citra tubuh negatif. Remaja putri dengan citra tubuh negatif memiliki perasaan tidak puas pada kondisi tubuhnya, karena merasa bahwa tubuhnya gemuk atau terlalu besar dari ukuran yang sebenarnya. Kondisi tersebut membuat khawatir jika tubuhnya akan menjadi gemuk atau lebih gemuk. Berdasarkan hasil

penelitian, bahwa lebih banyak remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi dengan citra tubuh positif, karena merasa percaya diri, tidak malu serta tidak khawatir dengan bentuk tubuhnya sehingga tidak merasa cemas akan menjadi gemuk. Hal ini sesuai dengan Dieny (2014) yang mengatakan bahwa, remaja dengan citra tubuh positif memiliki persepsi sebenarnya, atau melihat bentuk tubuh apa adanya.

3. Konsumsi makanan cepat saji

Berdasarkan hasil penelitian, 40 orang (51,9%) memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering dan 37 orang (48,1%) jarang. Hal ini disebabkan oleh lingkungan, di SMAN 10 Kota Bekasi banyak dijumpai tempat-tempat yang menyediakan makanan cepat saji seperti gerai, minimarket, kantin sekolah dan pedagang kaki lima yang menjual dengan harga murah serta terjangkau. Makanan cepat saji pada penelitian ini tiga jenis yang sering dikonsumsi, yaitu gorengan, sosis, dan mi instan. Sedangkan tiga jenis yang jarang dikonsumsi adalah otak-otak bakar, pizza, dan cakwe. Sesuai dengan penelitian Yetmi (2021), bahwa faktor pada remaja yang mempengaruhi seringnya mengonsumsi makanan cepat saji adalah pengetahuan, iklan-iklan di TV dan media sosial, serta lingkungan, termasuk keluarga, teman, dan sekolah.

4. Status Gizi Lebih

Penelitian menunjukkan bahwa 20 orang (26%) memiliki status gizi lebih dan 57 orang (74%) memiliki status gizi normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan data Kemenkes RI, (2018) bahwa, kategori status gizi tertinggi pada remaja usia 16 hingga 18 tahun di Kota Bekasi adalah status gizi normal sebesar 75,45%. Berdasarkan hasil penelitian, hal ini didukung oleh kegiatan fisik seperti kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Diketahui bahwa siswa di SMAN 10 Kota Bekasi diwajibkan mengikuti minimal salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah, adanya dukungan dari pihak sekolah agar seluruh siswa memiliki

aktivitas fisik yang cukup. Adanya citra tubuh positif pada responden juga memberikan dampak yang baik bagi remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi, karena dapat mendorong remaja putri untuk selalu merawat diri dan memperbaiki gaya hidup agar dapat tampil maksimal (Februhartanty et al., 2019).

5. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMAN 10 Kota Bekasi

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki status gizi lebih, sebanyak 15 orang (44,1%). Kemudian, dengan citra tubuh positif cenderung memiliki status gizi normal, sebanyak 38 orang (88,4%). Meskipun demikian, pada kelompok responden dengan citra tubuh negatif, masih ditemukan memiliki status gizi normal, sebanyak 19 orang (55,9%). Sedangkan pada kelompok responden dengan citra tubuh positif, masih ditemukan memiliki status gizi lebih, sebanyak 5 orang (11,6%). Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p\text{-value} < \alpha$ (0,05)) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Damayanti (2022) di SMA Negeri 3 Tambun Selatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri, memperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p\text{-value} < \alpha$ (0,05)). Temuan ini menunjukkan remaja putri dengan citra tubuh negatif memiliki status gizi lebih. Sesuai dengan penelitian Yusintha dan Adriyanto, (2018) bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh berkaitan dengan ketidaknormalan status gizi. Kelebihan berat badan sering kali dipandang sebagai hal yang tidak diinginkan dan tidak ideal pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi.

Citra tubuh tidak selalu memberikan dampak yang buruk, menurut Wati dan Sumarmi (2017) dampak dari persepsi citra tubuh sangat bergantung pada kondisi individu, citra tubuh negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberikan keuntungan yang besar bagi individu yang memiliki status gizi lebih. Hal ini, menjadi dorongan untuk melakukan perubahan perilaku makan atau perubahan gaya hidup lebih baik guna mencapai tubuh yang ideal (Suaebah dan Puspita, 2020). Responden dengan citra tubuh negatif namun memiliki status gizi normal disebabkan karena mengagumi seseorang yang lebih kurus atau memiliki bentuk tubuh yang lebih kecil. Hal ini dapat memberikan dampak buruk karena pola makan dapat mempengaruhi citra tubuh, yang jika berlangsung lama akan berdampak pada status gizi (Margiyanti, 2021).

Responden dengan citra tubuh positif yang memiliki status gizi lebih juga dapat berdampak buruk pada kondisi fisiknya. Remaja dengan citra tubuh negatif dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Sebaliknya, jika dengan citra tubuh positif maka akan merasa puas dan nyaman dengan bentuk tubuhnya (Normate et al., 2017). Menurut Rosidawati et al., (2019) tidak ada perubahan fisik yang nyata pada siswa dengan citra tubuh positif dengan gizi lebih karena IMTnya tidak berbeda secara signifikan dengan IMT normal. Selain itu, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung mengabaikan masalah yang berkaitan dengan penampilan dan berat badan. Namun, jika hal ini terus berlanjut, remaja menjadi semakin acuh tak acuh terhadap kondisi gizinya, yang dapat mengakibatkan gizi lebih bahkan obesitas.

6. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMAN 10 Kota Bekasi

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 9 orang (22,5%) dari 40 responden dengan frekuensi sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi lebih.

Sedangkan 11 orang (29,7%) dari 37 responden dengan frekuensi jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki proporsi gizi lebih yang tinggi, daripada kelompok yang mengkonsumsinya sering. Hasil uji Chi-Square, memperoleh p-value sebesar 0,209 ($p\text{-value} > \alpha (0,05)$) yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Noerfitri et al., (2021) di STIKes Mitra Keluarga Bekasi, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja memperoleh nilai p-value sebesar 0,867 ($p\text{-value} > \alpha (0,05)$). Berbanding terbalik dengan penelitian Fathur dan Maulida (2021) di SMA Negeri 2 Martapura, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan gizi lebih pada remaja memperoleh p-value sebesar 0,034 ($p\text{-value} < \alpha 0,05$).

Konsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh perubahan sikap dan pengetahuan. Menurut penelitian Arisandi (2023) seseorang yang memiliki pengetahuan terkait makanan yang sehat, tidak akan memilih makanan yang membahayakan kesehatannya. Dengan pengetahuan tersebut, maka dapat melakukan tindakan berupa pola makan yang sehat.

Frekuensi makanan cepat saji yang dikonsumsi belum cukup dijadikan patokan yang dapat menentukan kejadian gizi lebih pada penelitian ini. Ada faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih diantaranya asupan karbohidrat, asupan protein, asupan energi, asupan serat, frekuensi kudapan, pengetahuan tentang gizi, konsumsi makanan ringan dan aktivitas fisik (Noerfitri et al., 2021).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi dengan p-value sebesar 0,001 dan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bekasi dengan p-value sebesar 0,470. Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau edukasi yang bekerjasama dengan puskesmas setempat, mengenai pemilihan makanan yang sehat, pentingnya mengikuti pedoman gizi seimbang, pemahaman tentang kandungan gizi pada makanan, serta dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji.

Saran untuk responden yaitu diharapkan lebih sadar akan makanan yang dikonsumsi, terutama dengan mengurangi makanan cepat saji serta mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang seimbang dan lebih memperhatikan status gizi untuk langkah pencegahan dari dampak buruk kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyertakan faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh dan hubungan yang berkaitan dengan kejadian gizi lebih, melibatkan populasi yang lebih luas agar hasilnya dapat lebih representatif dan generalisasi dapat dilakukan dengan lebih baik dan dapat menggunakan kuesioner FFQ Semi Kuantitatif agar dapat mengetahui data asupan kalori dari konsumsi makanan cepat saji dalam jangka waktu tertentu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuannya kepada institusi yaitu STIKes Mitra Keluarga dan tempat penelitian yaitu di SMAN 10 Kota Bekasi dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel penelitian ini.

REFERENSI

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada remaja. *Jurnal Keperawatan Siti Khadijah Palembang*, 8 (2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fathur, F., & Maulida, D. G. (2021). Frekuensi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 134–140. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2787>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja* (Edisi Kedu). Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI. [https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi dan Kesehatan Remaja_2019_rev4.pdf](https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja_2019_rev4.pdf)
- IDAI. (2013). *Nutrisi Pada Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Zen, M. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 2356–3346.
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Laporan Riskesdas Nasional 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Laporan Riskesdas Nasional 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Khairunnisa, Tarmali, A., & Siswanto, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Di Kabupaten Semarang. *Jurnal STIKes Ngudi Waluyo*.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56–63. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Normate, 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. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puslitbang UKM. (2015). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. In *Badan Litbangkes Kementrian Kesehatan RI*.

- http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa.pdf?ua=1
- 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>
- Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jkep*, 4(2), 114–124. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Saleh, A. J., Suminah, & Astuti, D. W. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 2746–2560.
- Suaebah, & Puspita, W. L. (2020). Body Image And Nutrition Assessment As A Predictor Of Nutritional Status Among Adolescents In Public Senior High School 9 Pontianak City. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.30602/jtkb.v1i2.19>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>
- WHO. (2018). *Strategic Guidance on Accelerating Action for Adolescent Health in South-east Asia (2018-2020)*.
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yetmi, F. (2021). 2021-Article Text-4872-1-10-20211102. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 no 1(1), 1–23.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada remaja. *Jurnal Keperawatan Siti Khadijah Palembang*, 8 (2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fathur, F., & Maulida, D. G. (2021). Frekuensi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 134–140. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2787>
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja* (Edisi Kedu). Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI. [https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi dan Kesehatan Remaja_2019_rev4.pdf](https://repository.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja_2019_rev4.pdf)
- IDAI. (2013). *Nutrisi Pada Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Zen, M. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 2356–3346.
- Kemkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/d>

- downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Laporan Rischesdas Nasional 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Laporan Rischesdas Nasional 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Barat Rischesdas 2018*. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Khairunnisa, Tarmali, A., & Siswanto, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Di Kabupaten Semarang. *Jurnal STIKes Ngudi Waluyo*.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56–63. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Normate, 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. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puslitbang UKM. (2015). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. In *Badan Litbangkes Kementrian Kesehatan RI*. http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa.pdf?ua=1
- 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>
- Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jkep*, 4(2), 114–124. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Saleh, A. J., Suminah, & Astuti, D. W. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 2746–2560.
- Suaebah, & Puspita, W. L. (2020). Body Image And Nutrition Assessment As A Predictor Of Nutritional Status Among Adolescents In Public Senior High School 9 Pontianak City. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.30602/jtkb.v1i2.19>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>
- WHO. (2018). *Strategic Guidance on Accelerating Action for Adolescent Health in South-east Asia (2018-2020)*.
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yetmi, F. (2021). 2021-Article Text-4872-1-10-20211102. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 no 1(1), 1–23.
- Yusinth, A. N., & Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>