

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK DAN POLA
MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 4 MAJENE**



FIFIT VINARTI

B0421312

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
NOVEMBER 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK DAN POLA
MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 4 MAJENE**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Gizi

FIFIT VINARTI

B0421312

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
NOVEMBER 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Fifit Vinarti
NIM : B0421312
Tanggal : 06 November 2025

Tanda Tangan :



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 4 MAJENE

Disusun dan diajukan oleh:

FIFIT VINARTI

B0421312

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelas Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.


Ditetapkan di Majene Tanggal 27 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ummu Kalsum, SKM., M.Kes

(.....


Nur Zakiah, S.Tr.Gz., MKM

(.....


Arfan Nur, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....


Dosen Pembimbing

Diesna Sari, S.Gz., M.Kes

(.....


Andi Sri Rahayu Kasma, S.Gz., M.P.H

(.....


Mengetahui,

Dekan

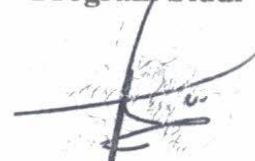
Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Habibi, SKM., M.Kes
NIP. 198709102015031005

Ketua

Program Studi Gizi


Fauziah, S.Gz., M.Si., Dietisien
NIP. 199103262024062001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fifit Vinarti
NIM : B0421312
Program Studi : S1 Gizi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non- exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Majene

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Sulawesi Barat berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Majene

Pada Tanggal: 06 November 2025

Yang Menyatakan



(Fifit Vinarti)

ABSTRAK

Nama : Fifit Vinarti

Program Studi : Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Judul : Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 4 Majene

Masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan di Indonesia, terutama pada remaja putri yang rentan mengalami masalah gizi kurang, gizi lebih, hingga obesitas. Status gizi yang tidak optimal dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang dan produktivitas mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 4 Majene. Pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* kuantitatif, data dikumpulkan dari 60 siswa perempuan berusia 13-17 tahun melalui kuesioner non-standar untuk *body image*, aktivitas fisik (PAQ-A), dan pola makan (SQ-FFQ), dengan status gizi dinilai melalui klasifikasi IMT/U. Hasilnya mengungkapkan bahwa 61,7% responden memiliki *body image* negatif, dan 56,7% memiliki aktivitas fisik ringan. Sementara 61,7% memiliki pola makan seimbang, 15% kekurangan berat badan dan 20% kelebihan berat badan/obesitas. Hubungan yang signifikan ditemukan antara *body image* dan status gizi ($p=0,003$), aktivitas fisik dan status gizi ($p=0,003$), dan pola makan dan status gizi ($p=<0,001$). Kesimpulannya *body image* positif, aktivitas fisik yang lebih tinggi, dan pola makan seimbang secara signifikan terkait dengan status gizi yang lebih baik pada remaja perempuan.

Kata Kunci : Remaja putri, *Body Image*, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Status Gizi.

ABSTRACT

Name : Fifit Vinarti

Study Program: Nutrition, Faculty of Health Sciences, Universitas Sulawesi Barat

Title : The Correlation between Body Image, Physical Activity, and Dietary Pattern with Nutritional Status among Adolescent Girls at SMK Negeri 4 Majene.

Nutritional issues among adolescents remain a challenge in Indonesia, especially for adolescent girls who are vulnerable to malnutrition, overnutrition, and obesity. Suboptimal nutritional status can affect their long-term health and productivity. This study aims to identify the relationship between body image, physical activity, and diet with the nutritional status of adolescent girls at SMK Negeri 4 Majene. In this study, using a quantitative cross-sectional design, data were collected from 60 female students aged 13-17 years through a non-standard questionnaire for body image, physical activity (PAQ-A), and diet (SQ-FFQ), with nutritional status assessed through BMI/A classification. The results revealed that 61.7% of respondents had a negative body image, and 56.7% had light physical activity. Meanwhile, 61.7% had a balanced diet, 15% were underweight and 20% were overweight/obese. Significant relationships were found between body image and nutritional status ($p=0.003$), physical activity and nutritional status ($p=0.003$), and diet and nutritional status ($p<0.001$). In conclusion, positive body image, higher physical activity, and a balanced diet are significantly associated with better nutritional status in adolescent girls.

Keywords: *Adolescent girls, body image, physical activity, diet, nutritional status.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam hidup seseorang. Konsumsi makanan oleh remaja sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka (Femyliati dan Kurniasari, 2021). Intinya, ada banyak hal yang dapat memengaruhi kesehatan makanan seseorang, seperti penyakit menular, kondisi lingkungan, status sosial ekonomi keluarga, dan pengetahuan mereka tentang nutrisi. Selain itu, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang dilakukan juga dapat memengaruhi kesehatan makanan mereka. Selain itu, banyak remaja memerlukan nutrisi khusus, seperti *athletes*. (Rumida, 2021).

Menurut laporan dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF), remaja di Indonesia menunjukkan pola makan yang tidak seimbang. Pada tahun 2020, UNICEF mencatat adanya kenaikan konsumsi lemak dan makanan olahan yang mencapai dua kali lipat. Laporan tersebut juga menyebutkan bahwa keragaman pangan remaja masih sangat rendah, di mana hanya seperempat dari mereka yang mengonsumsi zat gizi penting seperti zat besi dan mikronutrien dari sumber hewani maupun nabati. Selain itu, UNICEF (2021) juga menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja di Indonesia sangat minim, dengan rata-rata aktivitas fisik yang kurang dari 90 menit per minggu. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan dan gaya hidup remaja di Indonesia

Menurut SKI (2023), hanya 30% remaja putri di Indonesia yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, yang berpotensi mempengaruhi pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. Studi Setiawati (2019) juga melaporkan terdapat 52.6% responden memiliki tingkat kebiasaan olahraga yang rendah, yaitu kurang dari 600 METs/menit.

Berdasarkan temuan (SKI) yang dilakukan pada tahun 2023, status gizi remaja Indonesia sebesar 72,41% normal, 22,41% kelebihan berat badan, dan 5,17% obesitas. Fenomena ini menjadi semakin penting mengingat tingginya prevalensi masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan di

kalangan remaja perempuan di Indonesia. Berdasarkan data SKI (2023), obesitas pada remaja meningkat dari 22,7% pada tahun 2018 menjadi 32%.

Di Majene Sulawesi Barat, tantangan yang dihadapi semakin rumit. Data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan setempat menunjukkan bahwa 40% remaja putri menderita masalah gizi, yang bermanifestasi sebagai malnutrisi dan obesitas (Mursyidah et al., 2021). Ini menandakan kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor penentu yang mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik di kalangan remaja di wilayah tersebut. Selain itu, remaja sering mengalami persepsi yang merugikan tentang *body image* mereka, yang secara signifikan dapat mempengaruhi praktik diet dan tingkat keterlibatan fisik mereka. Studi empiris telah menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung menghindari aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, sehingga berpotensi membahayakan kesejahteraan gizi mereka (Wahyuni, 2023).

Body image merupakan penilaian kognitif dan emosional individu terhadap penampilan fisik mereka sendiri, mencakup berbagai modalitas di mana seseorang merasakan, mengalami, dan mengevaluasi bentuk tubuh mereka (Rosida, 2024). Faktor penentu yang mempengaruhi *body image* dapat dikategorikan ke dalam faktor individu dan sosial budaya. Di luar usia dan jenis kelamin, faktor individu juga mencakup Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Studi empiris sebelumnya telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi remaja yang buruk dan *body image*. Mayoritas remaja terlibat dalam perilaku diet yang merugikan yang mempengaruhi status gizi mereka (Astini, 2021).

Pola makan, *body image*, dan tingkat aktivitas fisik adalah faktor-faktor penting yang memengaruhi kesehatan gizi. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian, termasuk riset oleh Ruaida dan Sammeng (2025) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kesehatan gizi remaja. Selain itu, penelitian Wahyuni (2023) juga sejalan dengan temuan tersebut, mengonfirmasi adanya kaitan antara aktivitas fisik dan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di MTs Persis Kota Sukabumi.

Sebuah riset yang dilakukan oleh Damayanti (2022) menemukan hasil yang konsisten, menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara pola makan dan *body image* serta status gizi remaja di SMA 3 Tambun Selatan. Temuan ini sejalan dengan studi empiris sebelumnya oleh Kadek (2021), yang juga mengungkapkan adanya kaitan antara *body image* dan pola makan di kalangan remaja SMK PGRI 4 Denpasar. Analisis menunjukkan bahwa semakin baik *body image* remaja putri, semakin baik pula pola makan yang mereka jalani.

Penelitian tentang *body image* juga dilakukan pada siswi MTs DDI Lapeo di Kabupaten Polewali Sulawesi Barat menunjukkan hasil bahwa siswa yang memiliki *body image* negatif yaitu 61,5% dan yang memiliki *body image* positif sebanyak 38,4% (Abdullah et al., 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri memiliki *body image* yang buruk dan perlu adanya upaya untuk memperbaiki *body image* mereka. Namun demikian, riset khusus yang menargetkan remaja perempuan di Majene masih langka, sehingga memposisikan penelitian ini untuk menawarkan wawasan baru.

Melihat fenomena tersebut, banyak remaja perempuan bercita-cita untuk memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan standar yang mereka ciptakan sendiri. Ketidakpuasan dengan *body image* berdampak pada penurunan rasa percaya diri individu, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan bahkan gizi buruk di kalangan remaja. Temuan penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa masih banyak remaja dengan *body image* negatif, kebiasaan makan buruk, dan status gizi yang tidak normal.

Terdapat *research gap*, yakni judul tersebut belum banyak diteliti. Meskipun telah dilakukan beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir mengenai kaitan antara *body image*, aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan gizi remaja, masih terdapat sejumlah kekurangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan pemahaman dan efektivitas intervensi di bidang ini. Beberapa kesenjangan teridentifikasi, dimana sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menekankan hubungan antara dua variabel, seperti *body image* dengan pola makan atau aktivitas dengan status gizi. Penelitian yang mengintegrasikan keempat variabel ini masih jarang ditemukan dalam literatur terbaru. Selain itu,

sebagian besar penelitian tidak melibatkan populasi remaja putri secara spesifik, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk kelompok ini.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji kaitan *body image*, aktivitas, fisik, pola makan dan status gizi remaja di negara-negara maju dan didaerah perkotaan. Namun, studi yang membahas hubungan ini secara khusus pada remaja di daerah pedesaan masih jarang ditemukan. Faktor budaya lokal seperti norma sosial dan akses terhadap edukasi kesehatan juga perlu dipertimbangkan dalam penelitian ini.

Studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mempelajari hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi di kalangan remaja putri Majene. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi besar bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan remaja dengan merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri, serta mengatasi masalah gizi yang ada.

Peneliti telah melakukan pra penelitian dengan berkunjung ke lokasi penelitian dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang relevan seperti guru, staf, dan siswa yang kemudian dianggap sesuai dengan karakter permasalahan yang diangkat. Berdasarkan survei Dinas Pendidikan Kabupaten Majene, (2023) menunjukkan bahwa 40% siswa di SMK Negeri 4 Majene tidak memiliki akses ke fasilitas olahraga yang memadai. Selain itu, berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa hanya 30% siswa yang mengakses makanan sehat secara rutin di kantin sekolah. Dengan demikian, tujuan studi ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana *body image*, aktivitas fisik dan pola makan dapat memengaruhi gizi pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks di atas, pertanyaan studi dapat dirumuskan “Apakah ada hubungan *body image*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene?”

1.3 Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan *body image*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene

2) Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi adanya hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene
- b. Mengidentifikasi adanya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene
- c. Mengidentifikasi adanya hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Temuan dari studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai kaitan antara *body image*, aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi remaja

2) Manfaat Praktis

Temuan ini diharapkan memberikan wawasan kepada remaja putri mengenai pentingnya memiliki pandangan positif terhadap *body image*, sehingga mereka dapat menerapkan pola makan yang sehat serta menjaga berat badan yang ideal.

3) Bagi Sekolah

Hasil studi ini dapat memberikan manfaat untuk para pendidik, khususnya guru, dalam memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pola makan yang sehat bagi remaja.

4) Peneiliti Selanjutnya

Temuan ini diharapkan dapat dipertimbangan dan mengembangkan studi lebih lanjut tentang topik tersebut, serta akan memungkinkan konseling gizi yang lebih efektif untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh (*body image*) dan status gizi pada remaja perempuan di SMK Negeri 4 Majene. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin positif *body image* remaja, semakin baik status gizinya.
- b. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 4 Majene. Artinya, remaja yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi yang lebih sehat atau normal.
- c. Hasil studi ini mengungkapkan adanya hubungan antara pola makan dan status gizi pada remaja perempuan di SMK Negeri 4 Majene. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang sangat berperan dalam menjaga status gizi agar tetap normal.

6.2 Saran

- a. Bagi Responden

Remaja putri diharapkan dapat mengembangkan *body image* positif, serta menerapkan pola makan seimbang dan juga menjalankan aktivitas fisik secara teratur demi kesehatan yang optimal.
- b. Bagi Sekolah

Sekolah perlu memperkuat program edukasi kesehatan dan menyediakan lingkungan yang mendukung terciptanya *body image* positif serta gaya hidup sehat bagi remaja.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan dan metode penelitian untuk pemahaman lebih dalam, serta fokus pada pengembangan intervensi kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. D., Sari, D., & Mubarak, M. H. (2022). Gambaran *Body Image* Remaja Putri pada Usia 13-17 Tahun: *Body Image Description in 13-17 years old Female Adolescence*. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 14–18.
- Andreyani, N. L., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. (2019). Pola Konsumsi Yang Tidak Teratur Mengakibatkan Kelahan Dini dan Peningkatan Beban Kerja Penenun Di Desa Gelgel Klungkung Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, Volume 6 Nomor 3, 2599-1450.
- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Araf, Y., Ullah, M.A., Faruqui, N.A., Mowna, S.A., Prium, D.H., Sarkar, B. 2023. Dengue Outbreak is a Global Recurrent Crisis: Review of the Literature. *Electronic Journal of General Medicine* 18(1): 1-20
- Aspuah. 2013. Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1)
- Astuti, R., & Nurlaela, S. (2020). Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Semarang. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 15(2), 88–96.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2023).
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

- Chae, M. O., & Park, M. Y. (2022). Factors Influencing the Eating Behaviors of Young Adults Using the 2013-2018 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Iranian Journal of Public Health*, 51(12), 2742–2752. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i12.11465>
- Chasanah, Faidatul. 2019. Gambaran Pola Makan Pasien Dengan Gastritis Kronik. Vocational (Diploma) thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- 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>
- Dinas Kesehatan Majene. (2023). Laporan Kesehatan Remaja. Majene: Dinas Kesehatan.
- Dinas Pendidikan Kabupaten Majene. (2023). Laporan Survei Kesehatan Siswa di SMK Negeri 4 Majene. Retrieved from <https://www.majene.go.id>
- Donen, H. (2005). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. <papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910>
- Femyliati, N., & Kurniasari, R. (2021). Pola Konsumsi dan Kesehatan Gizi Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–52.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (Eds.). (2009). *Introduction to human nutrition* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Giriwijoyo, S., H. R. D. Ray., dan D. Z. Sidik. 2020. Kesehatan, Olahraga & Kinerja. Bumi Medika. Jakarta. 105 hal
- Gondhowiardjo, S., Arianie, C. P., Permata, T., Octavianus, S., Khumaesa, N., Maharani, P., Rahmartani, L., Nicholas, Giselvania, A., & Panigoro, S. (2019). Pedoman strategi & langkah aksi peningkatan aktivitas fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 31–34.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.

- Gusti, K. D., & Adriyanti, E. Z. (2020). Hubungan Body Image Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi (JAKAGI)*, 1(1), 11–17.
- Hall, K. D. (2018). Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989-994. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.036350>
- Hendarini, Ani Try. (2018). Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. ISSN. Vol. 2 No. 2.
- Hidayah, F., Mardianto, A., Windarto, M., Widyantoro, & Septiadi, F. (2023). Sehat fisik itu ASIK: Aktif sehat inovatif dan kreatif. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Jauziyah S, S, A, dkk. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10 (1), 72–81.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online). <https://kbbi.web.id/persepsi> .
- Kadek Widya Antari, N., Made Ari Dwi Jayanti, D., Agung Sri Sanjiwani Program Studi Keperawatan Program Sarjana, A., Wira Medika Bali, Stik., & Kecak No, J. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 293–304.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Remaja Indonesia Harus Sehat.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes). (2019). Pengertian IMT. Diperoleh dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/page/12/apa-itu-imt-dan-bagaimana-cara-menghitungnya>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

- Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Komang, N. I., & Sawitri, A. Y. U. (2022). Skripsi hubungan body image dengan pola makan dan imt pada remaja putri di sma dwijendra.
- Lubis, D. S., Adhi, K., T., Pinatih, I., G., N., I., Mahendra, I., A., A. (2021). Modul Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. DOI: <https://doi.org/10.53638/9786239747381>
- Lubis, S. D., T. A. Kadek., I. Gede., dan I. A. A. M. Gusti. 2021. Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri. Panuduh Atma Waras. Bali. 26 hal.
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh Di Smp Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144.
- Maryam B. (2021). Perkembangan Remaja dan Problematika. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mauli Siahaan. (2021). All About Teens. Yogyakarta: Founding Member CBA Indonesia.
- Mursyidah Halim Baha, Sitti Patimah, Sumiaty, Fatmah Afrianty Gobel, & Andi Nurlinda. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 657–669. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.258>
- Najdah, N., Nurbaya, N., & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>

- Norhasanah, & Dewi, A. P. (2021). Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, *XI*(3), 111–115.
- Nurdiansyah, Y. dan Jayanto, A.D. (2021) “Pengukuran Kesiapan Pengguna Aplikasi Face to Face Polsek Semboro Menggunakan Metode TRI (*Technology Readiness Index*),” Prosiding Seminar Nasional Sains Teknologi dan Inovasi Indonesia (SENASTINDO).
- Permenkes RI No.14 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Putriningtyas, N., Cahyati, W., & Rengga, W. (2021). Aktivitas fisik, asupan makanan dan kualitas tidur (N. Siyam, Ed.). LPPM Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/57446/2/Buku%20Aktivitas%20Fisik.pdf>.
- Putriningtyas, A., Pradana, R., & Widyaningrum, L. (2021). Kaitan Pola Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 40–47.
- Rahayu, N., & Pratiwi, L. (2021). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, *9*(1), 33–41.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *5*(2), 121-135.
- Rosida Hijrianti, U., & Taqiyah, I. (2024). A Self-acceptance and Body Image on Student Self-confidence. *KnE Social Sciences*, *2024*, 110–123. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15169>
- Ruaida, N., & Sammeng, W. (2025). Status Gizi dan Kaitannya Dengan Body Image dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri. *9*, 344–349.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, *10*(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Saidin, & Jailani, M. S. (2023). Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 24–29. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.51>

- Saputro, H., Anindhita, S. S., & Agil, D. A. D. (2024). Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa di Asrama Putri. *Pontianak Nutrition Journal*. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> 496–503.
- Septica, D. (2023). Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di MTS Persis Kota Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 22–30.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., and Hidayati, K. F. 2019 'Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019', *Amerta Nutrition*, pp. 142–148.
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(6), 1545-1555.
- Sofiani, E. K., Rahayu, M. V., Senia, E., Luakusa, A. R., & Lestari, C. R. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(2), 26–31.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Sumartini, Eni, Almania Ningrum. (2022). Gambaran Prilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*. 2022; 46-59 Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Jakarta.
- Syahril, F., & Mansyur, S. (2022). Gambaran Pola Makan dan Gizi Keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate Kota Ternate Tahun 2021. *Jurnal Biosainstek*, 4(1), 1–9.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

- Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 59
- Ummah, M. S. (2019). Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 114. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.riegsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484>
- United Nations Children's Fund. 2020. *Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang dan Tantangan Dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- United Nations Children's Fund. 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Vanessa Christabel, & Arleen Devita. (2025). Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2), 606–611. <https://doi.org/10.56799/jim.v4i2.6921>
- Wahyuni Septica, Q. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di MTS Persis Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 87–93. <https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.112>
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta. *University Research Colloquium*, 66–74.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. (2014). *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X*. In Fandar, Tantri, & Budi (Eds.), LIPI Press (1st ed.). LIPI Press. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/75718>
- World Health Organisation. (2015). *Global School-based Student Health Survey Indonesia 2015 Fact Sheet*. Gshs Fact Sheet, 5, 1–6. Retrieved from http://www.who.int/ncds/surveillance/2015_Indonesia_GSHS_Fact_Sheet.pdf
- World Health Organization. (2020). Anjuran durasi aktivitas fisik dalam satu hari berbeda untuk setiap rentang umur. Dalam *BAB II TINJAUAN PUSTAKA* (hlm. 1-5). Diambil dari <https://repository.um-surabaya.ac.id/9486/3/BAB%20II-Watermark.pdf>

- World Health Organisation. (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. IAIN Pontianak Press. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wulandari, R. D. (2023). Hubungan Body Image dengan Gangguan Perilaku Makan pada remaja putri di SMAN 1 Pekanbaru. *1*(2018), 75–84.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, *3*(2), 96–102.
- Yuliana, A., & Kartika, D. (2020). Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cirebon. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, *14*(2), 101–110.
- Zulfa, T. (2023). Relationship between Body Image and Eating Disorders Tendency with Nutritional Status Adolescent Girls at Sabilurrasyad Boarding School Kendal. *Nutrition Research and Development Journal*, *4*(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>