



## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA TUBUH TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 PONTIANAK

Diah Na'imatul Jannah, Desi, Yanuarti Petrika  
Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

### Abstrak

Status gizi remaja merupakan indikator penting yang dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas pada masa remaja. Faktor pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh diyakini memiliki peran dalam pembentukan status gizi remaja, terutama pada remaja putri yang rentan terhadap tekanan sosial terkait bentuk tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 38 orang remaja putri kelas XI yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner persepsi citra tubuh, sedangkan status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik (71.1%), persepsi citra tubuh negatif (60.5%), dan status gizi normal (65.8%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0.015$ ) dan hubungan yang tidak signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi ( $p=0.191$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh terhadap status gizi remaja putri. Diperlukan upaya edukasi gizi dan penguatan persepsi citra tubuh yang positif dalam rangka menjaga status gizi yang optimal pada remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh, Status Gizi, Remaja Putri

## ***THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND BODY IMAGE PERCEPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT FEMALES AT SMA NEGERI 6 PONTIANAK***

### ***Abstract***

*Nutrition knowledge can be an important foundation in influencing a person's consumption, where the level of nutritional knowledge will influence the selection of appropriate food ingredients. Adolescent nutritional status is an important indicator that can influence health and productivity during adolescence. Body image perception is a person's understanding of their physique, which includes subjective individual assessments based on others' assessments of them. Nutrition knowledge and body image perception are believed to play a role in shaping adolescent nutritional status, especially in adolescent girls who are vulnerable to social pressures related to body shape. This study aimed to determine the relationship between nutritional knowledge and body image perceptions on the nutritional status of adolescent girls at Pontianak State Senior High School 6. The study design was quantitative with a cross-sectional approach. A sample of 38 eleventh-grade adolescent girls was selected using a purposive sampling technique. The research instruments were a nutritional knowledge questionnaire and a body image perception questionnaire, while nutritional status was measured by body mass index for age (BMI/A). Data were analysed univariately and bivariately using the chi-square test. The study showed that the majority of respondents had good nutritional knowledge (71.1%), negative body image perceptions (60.5%), and normal nutritional status (65.8%). The chi-square test showed a significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status ( $p=0.015$ ) and an insignificant relationship between body image perception and nutritional status ( $p=0.191$ ). This study concluded that there is a significant relationship between nutritional knowledge and body image perceptions on the nutritional status of adolescent girls. Nutrition education efforts and strengthening positive body image perceptions are needed to maintain optimal nutritional status in adolescents.*

*Key Word: Nutritional Knowledge, Body Image Perception, Nutritional Status, Adolescent Girls*

## Pendahuluan

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (Double Burden), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar jumlahnya. Hal tersebut menjadikan remaja sebagai target pemberian intervensi gizi dengan tujuan meningkatkan status kesehatan khususnya remaja putri. Perubahan psikologi, fisiologi, perubahan sosial, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah pada remaja putri akan menimbulkan masalah gizi (Aulia, 2021).

Pada remaja, perubahan fisik akan berdampak pada psikologi mereka, karena mereka akan lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka, khususnya pada remaja perempuan, sehingga mereka cenderung mengurangi konsumsi makanan mereka untuk menghindari berat badan berlebih. Penilaian remaja putri saat ini cenderung menginginkan penampilan proporsional. Body image adalah gambaran pribadi tentang bentuk tubuhnya, yang biasanya berkaitan dengan penilaian seseorang bahwa bentuk tubuhnya harus sesuai dengan persepsi orang lain. Body image dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor psikologis, pengaruh budaya, teman sebaya, etnis, dan media massa. Media masa memiliki peran penting dalam mempengaruhi body image seseorang, dimana media masa mampu mempromosikan bentuk tubuh ideal yang kemudian menjadi terinternalisasi dalam diri seseorang untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal (Astini & Gozali, 2021).

Berdasarkan data dalam laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, prevalensi status gizi lebih di Indonesia dengan kategori usia > 18 tahun mencapai 13,6% dari 11,5% di tahun 2013, sedangkan prevalensi untuk obesitas meningkat menjadi 21,8% dari 14,8% di tahun 2013. Status gizi di Provinsi Kalimantan Barat dengan kategori IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun pada status gizi kurang yaitu sebesar 3,88% dan gizi lebih sebesar 4,33% (Risksdas Kalbar, 2018).

Pentingnya menyediakan pemenuhan gizi pada remaja putri berkaitan dengan masa yang akan datang, karena kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan saat remaja mereka. Remaja putri harus memperhatikan asupan gizi dan kesehatan mereka karena mereka akan menjadi calon ibu untuk generasi berikutnya. Kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas adalah masalah gizi yang paling umum (Astini & Gozali, 2021).

Persepsi citra tubuh (body image) sebagai gambaran yang dimiliki individu tentang tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan berdasarkan hasil penilaian secara subjektif individu itu sendiri. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara

persepsi citra tubuh dengan status gizi. Semakin baik persepsi yang dimiliki seseorang tentang citra tubuhnya maka semakin mendekati normal status gizinya. Hasil penelitian yang dilakukan di Sidoarjo menunjukkan bahwa pandangan tentang tubuh yang buruk dapat menyebabkan konsumsi kalori yang berlebihan dan diet yang kurang kalori, terutama bagi wanita muda yang ingin tampil langsing. Namun karena kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan pola makan yang salah dan status gizi yang buruk. Selain itu, temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jambi, yang menemukan bahwa ada korelasi yang positif antara persepsi citra tubuh seseorang dan status gizi (IMT) mereka. Asupan makan sehari-hari, kejadian penyakit infeksi, dan persepsi seseorang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Cyntia Ratna Sari & Hanifah Maharani, 2022).

Selain gaya hidup remaja masa kini, pengetahuan gizi dan kesehatan yang terbatas pada remaja, menyebabkan mereka melakukan kebiasaan makan yang dapat merugikan kesehatan mereka sendiri. Remaja putri cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh dibandingkan remaja laki-laki, sehingga lebih beresiko mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis berkontribusi terhadap cara remaja putri memandang tubuh mereka dan meningkatkan resiko gangguan makan. Penelitian ini dilakukan para remaja putri kelas XI di SMA Negeri 6 Pontianak. SMA Negeri 6 Pontianak, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri terbaik dengan berbagai keragaman yang ada di Kota Pontianak, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian disana untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh dan gangguan makan remaja putri terhadap status gizinya.

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *Cross-Sectional*. Jumlah subjek pada penelitian ini sebesar 38 subjek yang didapatkan dengan menggunakan perhitungan Slovin dan pemilihan subjek dengan teknik *desain purposive sampling*. Kriteria inklusi, remaja putri yang bersedia mengikuti penelitian, tidak sedang sakit infeksi/kronis dan remaja putri kelas XI. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu remaja putri yang sedang dalam pengobatan gangguan makan atau menjalani diet khusus (sedang melakukan pembatasan makan karena sakit seperti: diabetes mellitus, kanker, ginjal, jantung, dan lain-lain) dan remaja yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung.



Lokasi penelitian adalah di SMA Negeri 6 Pontianak pada bulan Mei 2025. Variabel bebas penelitian adalah pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh. Pengetahuan gizi yang dikumpulkan dengan kuesioner formulir uji pengetahuan gizi sebanyak 15 soal pertanyaan seputar gizi, yang dikembangkan oleh peneliti. Data pengetahuan gizi remaja yang telah dikumpulkan kemudian diklasifikasikan berdasarkan hasil ukur penilaian antara lain jika hasil ukur Baik:  $\geq 76-100\%$ , Cukup:  $\leq 56-75\%$  dan Kurang Baik:  $<56\%$ .

Data pengambilan persepsi citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ), yaitu alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi tubuh melalui serangkaian pertanyaan yang mendalam (34 butir) yang dikembangkan oleh Cooper et al. tahun 1987. Setiap pertanyaan ya diberi nilai satu dan pertanyaan tidak diberikan nilai nol, sehingga total skor berada di angka 16. Nilai total skor yang kurang dari skor menunjukkan persepsi citra tubuh positif dan yang melebihi 16 menunjukkan adanya persepsi tubuh negatif.

Status gizi merupakan variabel terikat pada penelitian ini. Subjek yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah status gizi dengan pengukuran antropometri dan pengukuran berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Status gizi berdasarkan IMT/U diklasifikasikan menjadi, Gizi buruk/ kurang:  $-3$  SD sd  $<-2$  SD, Gizi baik (normal):  $-2$  SD sd  $+1$  SD dan Gizi lebih/overweight:  $+1$  SD sd  $+2$  SD.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS. Uji Chi-Square digunakan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan terikat dengan hasil output jika  $p < 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan dan jika  $p > 0,05$  berarti tidak ada hubungan.

## Hasil

### Pengetahuan Gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

Kategori	n	%
Baik	27	71.1
Cukup	11	28.9
Total	38	100
Kategori	n	%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 27 responden (71.1%).

### Persepsi Citra Tubuh

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

Kategori	n	%
Negatif	23	60.5
Positif	15	39.5
Total	38	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi citra tubuh negatif sebanyak 23 responden (60.5%).

### Status Gizi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

Kategori	n	%
Normal	25	65.8
Tidak Normal	13	34.2
Total	38	100
Kategori	n	%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal sebanyak 25 responden (65.8%).

### Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA negeri 6 Pontianak

		Status Gizi				Total		Nilai P
		Normal		Tidak Normal		n	%	
		n	%	n	%			
Pengetahuan Gizi	Baik	21	77.8	6	22.2	27	100.0	0.015
	Cukup	4	36.4	7	63.6	11	100.0	
Total		25	65.8	13	34.2	38	100.0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat tabel 4, menunjukkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak yang berstatus gizi normal lebih banyak pengetahuan gizi baik sebanyak 21 responden (77.8%). Hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.015$  ( $P < 0.05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak.

### Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

Tabel 5. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Status Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak

		Status Gizi				Total		Nilai P
		Normal		Tidak Normal		n	%	
		n	%	n	%			
Persepsi Citra Tubuh	Positif	8	53.3	7	46.7	23	100.0	0.191
	Negatif	17	73.9	6	26.1	15	100.0	
Total		25	65.8	13	34.2	38	100.0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat tabel 5, diketahui bahwa remaja putri dengan status gizi normal lebih banyak persepsi citra tubuh negatif sebanyak 17 responden (53.3%). Uji statistik chi square menunjukkan nilai  $p = 0.191$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan



status gizi remaja putri. Analisis ini menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh seseorang terhadap citra tubuhnya memiliki kecenderungan yang berkaitan dengan kondisi status gizinya.

## **Pembahasan**

### **Pengetahuan Gizi**

Berdasarkan tabel 2 diatas, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang baik sejumlah 15 responden dengan persentase (39.5%). Pengetahuan gizi merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan gizi dapat menjadi landasan penting dalam mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit (Noviyani, 2023).

Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ode et al., (2025), yang menyatakan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan terdapat 77 responden (97,5%) yang memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan tentang gizi yang seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu terutama remaja, remaja dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan akan lebih memperhatikan jenis makanan dan jumlah kalori yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi akan lebih tercukupi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Lestari et al., 2022). Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi kurang seringkali salah dalam memilih makanan sehingga bisa menyebabkan timbulnya masalah gizi yang berpengaruh terhadap status gizinya.

### **Persepsi Citra Tubuh**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil mayoritas responden memiliki persepsi citra tubuh negatif sejumlah 23 responden dengan persentase (60.5%). Persepsi citra tubuh adalah pemahaman seseorang tentang fisik yang mencakup penilaian individu yang subyektif, evaluasi kepada individu berdasarkan pada penilaian orang lain terhadap dirinya, semua hal tersebut akan berguna sebagai wujud kontrol sosialnya (Gultom et al., 2020). Dampak dari persepsi citra tubuh sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi citra tubuh yang negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberi keuntungan yang besar bagi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas (Ripta et al., 2023).

Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatussaadah et al., (2024), yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa mayoritas responden sejumlah 21 responden (55,26%) memiliki body image positif, ditandai sebagian responden dapat menerima, menghargai, dan menghormati tubuhnya, serta memahami bahwa penampilan fisik tidak ada yang sempurna. Konsep persepsi citra tubuh yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab persepsi citra tubuh merupakan

salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang (Merita et al., 2020).

Persepsi citra tubuh pada remaja putri sangat mempengaruhi status gizinya, sebab apabila remaja putri memiliki status gizi yang positif maka dia akan menyukai fisiknya, namun apabila dia memiliki persepsi citra tubuh negatif maka dia akan melakukan diet untuk memperoleh fisik yang bagus meskipun status gizinya kurang atau sudah baik sesuai dengan usianya.

### **Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi baik dengan status gizi normal yang berjumlah 21 responden dengan persentase (77.8%). Berdasarkan hasil uji statistik uji *chi square*, diperoleh hasil nilai p yaitu 0.015 ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tatontos et al., (2024), yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado dengan nilai  $P = 0,001$  ( $P < 0,05$ ). Menurut Ningrum (2024), apabila pengetahuan gizi anak tinggi, kemampuan dalam memilih dan membeli makanan akan cenderung baik. Tetapi tidak sedikit pula hal tersebut menjadi berbanding terbalik. Masih banyak anak yang sudah memiliki pengetahuan yang baik namun status gizi tergolong tidak baik. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor lingkungan.

### **Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 6 Pontianak**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, mayoritas responden memiliki persepsi citra tubuh negatif dengan status gizi normal yang berjumlah 17 responden dengan persentase (73.9%). *Body image* baik positif maupun negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik pada setiap orang yang memilikinya. Dampak dari persepsi *body image* sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberi keuntungan yang besar bagi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas (Hatussaadah et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al., (2021), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi. Munculnya penilaian dan trend citra tubuh dikalangan remaja, membuat remaja mulai memperhatikan penampilan fisik, untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Hal



ini membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh ideal dengan penampilannya sendiri, yang kemudian dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri jika tidak dapat mencapai persepsi tubuh ideal yang diinginkan (Febriana, 2024).

Persepsi citra tubuh menjadi salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang memiliki persepsi citra tubuh positif dia akan tetap menjaga pola makannya sesuai dengan pedoman gizi seimbang sehingga status gizinya akan tetap normal.

## Penutup

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak dengan nilai  $p = 0.015$ , analisis ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin baik pula kecenderungan status gizinya.

Dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak dengan nilai  $p = 0.191$ , analisis ini menunjukkan bahwa persepsi citra tubuhnya memiliki kecenderungan yang berkaitan dengan kondisi status gizinya.

### Saran

Penelitian mengenai status gizi secara keseluruhan masih dibutuhkan. Faktor faktor lain yang perlu diteliti antara lain tingkat asupan, pola makan, aktivitas fisik, kondisi ekonomi serta variabel lainnya.

## Daftar Pustaka

- 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), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Atasasih, H., Mulyani, S., Gizi, J., & Riau, P. K. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. 6(1), 116–121.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) Terhadap Gangguan Makan Pada Siswi SMA NEGERI 1 Limbangan Kendal. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Carlin Tan, C., & Ibrahim. (2020). Hubungan Body Image dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Kebidanan*, 11(1), 40–45.
- Cyntia Ratna Sari, & Hanifah Maharani. (2022). Korelasi Persepsi Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Orang Dewasa Di Desa Pancur, Mayong, Jepara. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.55904/florona.v1i1.50>
- Fauziah, L. F., Ma’arif, M. Z., & Pamungkas, F. G. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(1), 68–74.
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369–381. <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.13733>
- Gultom, G. S., Triawanti, & Yuliana, I. (2020). Hubungan Persepsi Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Lebih Siswa SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam. *Homeostasis*, 3(3), 411–418.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hatussaadah, S. F., Rosalina, E., Studi, P., Gizi, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jambi, B. (2024). Hubungan Citra Tubuh ( Body Image ) dengan Status Gizi Remaja di Smart Fast Global Education. 13(September), 437–444.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Kurniawati, D. P., Santy, W. H., & Putri, P. H. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Berat Badan Santriwati Di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i1.944>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Ma’sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>



- 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>
- Melalui, S., Piringku, I. S. I., Man, D. I., Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Maharani, A., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., & Fadilla, R. R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 SURAKARTA. 9(September), 1200–1208.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Ningrum, S. O. W. (2024). Relationship between Nutrition Knowledge And Eating Patterns With Nutritional Status Of Elementary School Children at LPQ Nurul Hikmah Candisari Semarang. *Nutrition Research and Development Journal*, 04, 103–111.
- Noviyani, P. S. R. E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu, Asupan Makan Dan Penyakit Infeksi Terhadap Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bayongbong Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289.
- Ode, W., Nur, S., & Effendy, D. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. 3.
- Permenkes, N. 41TAHUN 2014. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. 1–96.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas. 7, 952–957.
- Rares, B. P. S., Rares, S., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran perilaku makan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 11(2), 143–144.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Riskesdas Kalbar. (2018). Laporan Riskesdas 2018 (Kalbar). In Jakarta.
- Sahrainda, A., Putri, C. A., Laurent, C. H., Adisty, P., Azhari, R. I., & Rahmi, Y. (2024). Efektivitas Pelatihan Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. 4(11), 554–562. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i112024p>
- Sari, H., & Dineva, F. (2013). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Sman 4 Lampineung Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 4(1), 62–68.
- Septiadewi, D., & Briawan, D. (2010). Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Figure Rating Scale (FRS) untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan. *Gizi Indonesia*, 33(1), 29–36.
- Srimahadewi, I. A. G. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Tindakan Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Bima RSUD Sanjiwani Gianyar. Skripsi, 1–42.
- Tatontos, A., Musa, E., & Punuh, M. I. (2024). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 13(3), 309–315. <https://doi.org/10.35799/jbl.v13i3.51560>
- Wuryantoro & Candra Ayu, & IProgram. (2024). Hubungan Konsumsi Tablet FE Dengan Kadar HB Pada Remaja Putri DI SMPN 19 Kota Bengkulu. 25(1), 89–97.