



The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru

Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru

Yessi Marlina¹, Yanti Ernalina²

¹ Poltekkes Kemenkes Riau

² Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

ABSTRACT

The impact of body image dissatisfaction can be a leading factor for weight loss diet. If it is not balanced with the knowledge of a healthy diet, adolescents can get caught in the wrong diet, causing a decrease in nutritional status, iron deficiency, etc. The objective of this study was to determine the relationship between nutritional status and body image perceptions of SMPN 8 students in Pekanbaru. This study was a cross-sectional study with total samples were 160 students who were chosen randomly. The perception of body image was obtained from the BSQ34 questionnaire and nutritional status using weight scale and microtoise. Data were analysed by used a chi-square test, Pearson correlation test, and simple regression test. The results showed a positive correlation between nutritional status and body image ($p=0,000$; $r=0,526$). Each increase 1point score of body mass index, a score of body image predicted would increase by 9,529 points. Total respondents who were satisfied with their bodies were 62.5% and dissatisfied was 37.5%. The nutritional status of respondents was 3.1% very thin, 6.3% thin, 63.8% normal, 18.1% obese, and 8.8% obese. It is concluded that the higher the body mass index, the more negative body image. The need for a psychological approach from school to increase student's confidence for their own body.

ABSTRAK

Dampak dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi faktor pendorong untuk melakukan diet penurunan berat badan. Apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang cukup, para remaja dapat terjebak dalam diet yang salah, menyebabkan penurunan status gizi, kekurangan zat besi, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap persepsi body image siswa SMPN 8 Pekanbaru. Desain penelitian adalah cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa SMPN 8 Pekanbaru berjumlah 160 siswa yang dipilih secara random. Persepsi body image diukur menggunakan kuisioner BSQ34 sedangkan status gizi menggunakan timbangan dan microtoise. Analisa data berupa uji chi-square, uji korelasi Pearson dan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara status gizi dengan persepsi body image ($p=0,000$; $r=0,526$), setiap kenaikan 1 poin z-score IMT/U diprediksikan skor persepsi body image meningkat sebesar 9,529 poin. Jumlah responden yang menyatakan puas terhadap bentuk tubuhnya sebesar 62,5% dan yang tidak puas 37,5%. Status gizi responden adalah 3,1% sangat kurus, 6,3% kurus, 63,8% normal, 18,1% gemuk dan 8,8% obesitas. Semakin meningkat status gizi seseorang maka seseorang tersebut semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau body image semakin negatif. Perlunya pendekatan psikologi dari sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap bentuk tubuh masing-masing.

Keywords : Body image, body mass index, nutritional status, adolescents.

Kata Kunci : Citra tubuh, indeks massa tubuh, status gizi, remaja.

Correspondence : Yessi Marlina
Email : yessi.marlina@pkr.ac.id , 081328798186

• Received 27 Juni 2020 • Accepted 11 Agustus 2020 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss2.540>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perkembangan di semua aspek atau fungsi tubuh untuk memasuki usia dewasa. Pada masa remaja juga terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral dan etik, harga diri, kesadaran seksualitas dan persepsi body image. Perubahan ukuran dan bentuk tubuh banyak terjadi di kalangan remaja yang mengarah ke body image yang buruk (Siagian, 2011). Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Body image positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan body image negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja membandingkan body image mereka sehingga merasa malu dan cemas, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Verawati, 2015).

Remaja wanita lebih negatif memandang body image dari pada remaja pria yaitu membandingkan dirinya dengan model-model bertubuh kurus yang dikategorikan menarik. Usia remaja memandang body image sebagai hal penting sehingga berdampak pada usaha pengontrolan berat badan berlebihan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi body image seperti faktor media massa, faktor keluarga dan faktor hubungan interpersonal, melalui tiga proses yaitu tingkah laku, kognitif dan persepsi (Sari S., 2010). Remaja putri merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap dampak diet berlebihan dengan estimasi hingga 70%. Jumlah remaja putri yang mengalami hal tersebut mencapai dua kali lipat jika dibandingkan dengan anak laki-laki (Ningsih & Nurhasanah, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa di salah satu SMP di Surabaya, sebanyak 55,6% responden dalam kategori body image negatif. Hasil serupa juga ditemui di Aceh, dimana 57,8% siswa SMAN 4 Banda Aceh memiliki body image negatif. Namun, hasil yang berbeda ditemui pada penelitian Yusintha (2018), sebanyak 80,6% remaja putri berusia 15-18 tahun memiliki body image positif. Remaja yang memiliki body image negatif atau tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, akan melakukan berbagai upaya demi mencapai berat badan yang diinginkan, seperti puasa, diet, menggunakan obat pencahar, latihan fisik bahkan mengkonsumsi pil diet. Selain itu, body image negatif juga menyebabkan beberapa perilaku seperti melewatkan waktu makan, mengganti makanan utama dengan selingan, memuntahkan makanan yang dikonsumsi, merokok, dan melakukan diet ekstrem, terutama terjadi pada remaja yang menganggap dirinya memiliki berat badan yang berlebih. Perilaku-perilaku makan yang menyimpang seperti ini dapat berdampak terhadap faktor psikologi yang bisa memicu

gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Perilaku makan yang menyimpang seperti ini tentu berdampak terhadap timbulnya permasalahan gizi seperti anemia, gizi kurang maupun gizi lebih, dikarenakan pembatasan pola makan karena takut gemuk atau sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat sehingga berdampak terhadap kejadian gizi lebih (obesitas)'.

Berdasarkan Laporan Riskesdas tahun 2018, diketahui prevalensi status gizi gemuk menurut IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di kota Pekanbaru adalah 3,69% sangat kurus, 7,46% kurus, 73,09% normal, 8,96% gemuk dan 6,8% obesitas. Angka tersebut berada di atas prevalensi Provinsi Riau (yaitu 2,68% sangat kurus, 7,15% kurus) dan di atas prevalensi nasional (yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, dan 4,8% obesitas). Hasil penelitian (Sari C., 2007) dan (Setyono, 2010) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara body image dengan status gizi. Kedua penelitian tersebut mengacu pada tingkat kepuasan remaja terhadap bentuk tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan persepsi body image terhadap status gizi remaja di SMPN 8 Pekanbaru.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Pengumpulan data berlangsung dari bulan Juli hingga Agustus 2018. Populasi penelitian adalah pelajar SMPN 8 Pekanbaru yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yakni bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent dan sehat jasmani (tidak sakit/tidak absen selama pengambilan data) serta kriteria eksklusi yakni pelajar yang duduk di kelas III SMP dan yang menolak diperiksa. Pengambilan sampel menggunakan rumus besar sampel Lemeshow (1997) untuk penelitian cross sectional dengan jumlah sampel minimal 159 siswa dan pada penelitian ini dilakukan terhadap 160 siswa. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Riau Nomor:126/UN.19.5.1.1.8/UEPKK/2018.

Pengambilan data dilakukan dalam 1 hari, dimulai dari pagi hingga selesai. Responden dikumpulkan dalam beberapa ruangan, kemudian dilakukan pengukuran antropometri (berat dan tinggi badan) oleh beberapa enumerator yang telah dilatih sebelumnya, kemudian dikonversikan dalam bentuk z-score berdasarkan indeks IMT/U (Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur) sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI No:1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Data body image diperoleh melalui pengisian sendiri kuisioner BSQ-34 (Body Shape Questionnaire) yang telah dimodifikasi. Kuisioner BSQ-34 terdiri dari 34 pertanyaan mengenai bentuk tubuh dan penampilan seseorang selama 4 minggu terakhir menggunakan skala Likert untuk mengukur respon dari responden. Skor diperoleh dari penjumlahan keseluruhan item pertanyaan, kemudian

dikategorikan menjadi puas (body image positif) jika total poin jawabannya <62 dan tidak puas (body image negatif) jika total poin jawabannya ≥62 . Analisa data yang digunakan pada penelitian ini berupa analisa univariat yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta analisa bivariat menggunakan uji chi-square, uji korelasi Pearson dan uji regresi linier sederhana dengan nilai p < 0,05.

HASIL

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Responden pada penelitian ini merupakan pelajar SMP dengan variasi umur antara 11 – 15 tahun. Hanya 1 orang dari 160 responden yang mengaku sedang menjalani diet khusus yaitu berupa pengaturan makan akibat maag yang diderita, seperti tidak mengonsumsi makanan yang pedas, asam dan sebagainya. Berdasarkan status gizi, 63,8% responden tergolong memiliki status gizi normal dengan nilai rata-rata z-score IMT/U $-0,25 \pm 1,57$ SD dan perempuan $0,34 \pm 1,28$ SD. Dari hasil pengisian kuisioner BSQ-34 diperoleh 62,5% responden mengaku puas dengan bentuk tubuhnya dengan nilai rata-rata laki-laki adalah $53,23 \pm 21,90$ SD dan perempuan adalah $68,45 \pm 27,31$ SD.

Tabel 1 . Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin :		
- Laki-laki	83	51,9
- Perempuan	77	48,1
Umur Responden :		
- 12 Tahun	40	25,0
- 13 Tahun	37	23,1
- 14 Tahun	66	41,3
- 15 Tahun	17	10,6
Riwayat Penyakit :		
- Ya	32	20,0
- Tidak	128	80,0
Diet Khusus:		
- Ya	1	6,0
- Tidak	159	99,4
Persepsi Body Image :		
- Puas	100	62,5
- Tidak Puas	60	37,5
Status Gizi :		
- Sangat kurus	5	3,1
- Kurus	10	6,3
- Normal	102	63,8
- Gemuk	29	18,1
- Obesitas	14	8,8

Analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara karakteristik responden (jenis kelamin, usia, riwayat penyakit, diet khusus) dan status gizi dengan persepsi body image.

Tabel 2. Hubungan Karakteristik, Persepsi Body Image dengan Status Gizi

Variabel	Body image		Jumlah		P	r
	Positif	Negatif	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	61 (38,1%)	22 (13,8%)	83	51,9	0,003*	
Perempuan	39 (24,4%)	38 (23,8%)	77	48,1		
Usia						
12	29 (18,1%)	11 (6,9%)	40	25,0	0,396	
13	20 (12,5%)	17 (10,6%)	37	23,1		
14	40 (25,0%)	26 (16,3%)	66	41,3		
15	11 (6,9%)	6 (3,8%)	17	10,6		

Riwayat Penyakit	Tidak	Ya	n	%	p value	
Riwayat Penyakit						
Tidak	79 (49,4%)	49 (30,6%)	128	80	0,683	
Ya	21 (13,1%)	11 (6,9%)	32	20		
Diet Khusus						
Tidak	100 (62,5%)	59 (36,9%)	159	99,4	0,195	
Ya	0 (0%)	1 (0,6%)	1	0,6		
Status Gizi						
Sangat Kurus	4 (2,5%)	1 (0,6%)	5	3,1	0,000*	0,526
Kurus	8 (5,0%)	2 (1,3%)	10	6,3		
Normal	75 (46,9%)	27 (16,9%)	102	63,8		
Gemuk	11 (6,9%)	18 (11,3%)	29	18,1		
Obesitas	2 (1,3%)	12 (7,5%)	14	8,8		

Analisis hubungan antara status gizi (z-score IMT/U) dengan skor persepsi body image menggunakan uji korelasi Pearson karena kedua variabel berskala rasio dan berdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov ($p=0,318$ untuk z-score IMT/U dan $p=0,146$ untuk skor persepsi body image). Korelasi ini bersifat positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,526 yang artinya memiliki hubungan yang kuat ($r= 0,51-0,75$) (Bucchianeri, Arikian, Hannan, & Eisenberg, 2013).

Tabel 3. Analisis Regresi Linier Status Gizi (z-score IMT/U) dengan Skor Persepsi Body Image

Variabel	Status Gizi (IMT/U)			
	r	R ²	Persamaan Garis	p value
Skor Body Image	0,526	0,277	Skor Body Image = 60,268 + 9,259 x IMT/U	0,000

Berdasarkan hasil pada Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh status gizi terhadap persepsi body image ($p=0,000$), yaitu sebesar 27,7%, sedangkan sisanya 72,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Persamaan garis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 poin nilai z-score IMT/U maka skor persepsi body image juga meningkat sebesar 9,259 poin, artinya semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka body image semakin negatif, atau seseorang tersebut semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

PEMBAHASAN

Menurut Tarwoto dkk (2010), penampilan merupakan faktor penting bagi remaja, sehingga mereka berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik. Remaja perempuan tampak lebih rentan untuk mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya sehingga menyebabkan timbulnya body image negatif (Grogan, 2008). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini, sebanyak 37,5% responden memiliki body image negatif dimana ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh cenderung lebih banyak dialami remaja perempuan (23,8%) dibandingkan remaja laki-laki (13,8%). Masa pubertas pada remaja perempuan umumnya terjadi bersamaan dengan terjadinya perubahan komposisi tubuh berupa peningkatan lemak tubuh sehingga remaja sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Sivert & Sinanovic, 2008).

Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki ketidakpuasan body image yang lebih tinggi, terutama perempuan (Mendonca et al., 2014). Hal itu terbukti pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebanyak 69,8%

responden overweight dan obesitas memiliki body image negatif. Dari hasil analisa menggunakan uji regresi linier diperoleh adanya pengaruh status gizi terhadap body image. Semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka persepsi body image semakin negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka semakin tidak puas seseorang tersebut terhadap citra tubuhnya sendiri. Penelitian Zahrah dan Muniroh (2020) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa semakin lebih status gizi seseorang maka body image juga semakin negatif .

Ketidakpuasan juga ditemui pada remaja dengan status gizi normal pada penelitian ini. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun subjek telah memiliki tubuh ideal, namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran tubuh sebenarnya (Kusumajaya, Wiardani, & Juniarsana, 2008). Usia remaja yang lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini menjadi salah satu penyebab timbulnya body image negatif (Cash, Thomas, & Linda, 2011). Kebanyakan wanita pada majalah fashion digambarkan dengan perawakan muda, tinggi, berkaki panjang, bermata besar, berpayudara besar, dan kebanyakan berkulit putih dengan karakteristik fisik yang paling menonjol dari model ini adalah mereka sangat kurus .

Seseorang dengan body image positif memiliki persepsi sebenarnya terhadap tubuhnya, atau melihat bentuk anggota tubuh apa adanya sehingga cenderung memiliki perasaan bangga terhadap bentuk tubuh yang sesungguhnya dan merasa nyaman karenanya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki body image negatif pada umumnya sering membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap lebih menarik. Akibatnya, mereka merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri, dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan seperti anoreksia, bulimia, dan lainnya (National Eating Disorders Association, 2005).

Body image negatif juga bisa menyebabkan para remaja terutama remaja perempuan untuk melakukan berbagai upaya dalam mencapai berat badan yang ideal menurut persepsi mereka. Apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang memadai, upaya tersebut dapat berdampak terhadap status gizinya '. Remaja merupakan golongan yang sensitif terhadap body image juga rentan terhadap terjadinya diskriminasi sosial seperti bullying dan body shaming. Melihat besarnya dampak yang ditimbulkan dari body image negatif ini, perlu dilakukan pendekatan psikologi mengenai kepercayaan diri dalam mengatasi ketidakpuasan body image pada remaja. Pihak sekolah juga dapat melakukan usaha-usaha promosi kesehatan lainnya seperti mencanangkan gerakan aktifitas fisik di sekolah dan program lainnya yang berkontribusi pada pengurangan perilaku yang tidak memadai terkait pengendalian berat badan dan perilaku berisiko lainnya.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara status gizi dengan persepsi body image. Semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka body image semakin negatif, atau seseorang tersebut semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami pada seluruh siswa, guru dan staf SMPN 8 Pekanbaru yang telah membantu jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E., Sztainer, D.N. (2013) 'Body Dissatisfaction from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study', *Body Image*, 10(1), pp.1-7.
- Cash, Thomas F, Linda S. (2011) 'Body Image a Handbook of Science, Practice and Prevention'. The Guilford Press.
- Clay, Daniel, et al. (2005) 'Body Image and Self Esteem among Adolescents Girls : Testing The Influence of Sociocultural Factors', *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), pp. 451-477.
- Frank, R. et al. (2018) 'Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents', *Jornal de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria*, 94(1), pp. 40-47.
- Kemendes RI, B. P. dan P. (Balitbang) (2019) 'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia tahun 2018', Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Laus, M. F., Costa, T. M. B. and Almeida, S. S. (2013) 'Body Image Dissatisfaction and Aesthetic Exercise in Adolescents: Are they related?', *Estudos de Psicologia*, 18(2), pp. 163-171.
- Lemeshow, S. & David W.H.Jr. (1997) 'Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan (terjemahan)'. Yogyakarta : Gadjahmada University Press
- Merita, Hamzah, N. and Djayusmantoko (2020) 'Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Jambi', *Journal of Nutrition College*, 9(2), pp. 81-86.
- Ningsih, Ariyati, and Nurhasanah (2017) 'Abstract The Differences In Body Image Based On The Nutritional Status Of Students Of SMPN 13 Pekanbaru Sail Districts Pekanbaru City' *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 4(1), pp. 1-9.

- Oellingrath, I. M., Hestetun, I. and Svendsen, M. V. (2016) 'Gender-specific association of weight perception and appearance satisfaction with slimming attempts and eating patterns in a sample of young Norwegian adolescents', *Public Health Nutrition*, 19(2), pp. 265–274.
- Sari PEC. (2007) 'Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Body Image, Perilaku Kontrol Berat Badan dengan Kejadian Kurang Gizi pada Remaja Putri di SMU Negeri 1 Semarang' [artikel]. Semarang: Universitas Diponegoro
- Sari SH. 2010. Pengaruh Body Image terhadap Penyesuaian Diri Wanita pada Kehamilan Pertama. [skripsi]. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Setyono SF. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image dan Tindakan Diet dengan Status Anemia dan Gizi Remaja Putri [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Siagian A. 2011. Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. Universitas Sumatera Utara
- Sivert, S. S., & Sinanovic, O. (2008) 'Body Dissatisfaction is Age a Factor' *Journal Series Philosophy, Psychology and History*, 7(1), pp.55-61.
- Tarigan, N., Hadi, H. and Julia, M. (2005) 'Hubungan Citra Tubuh dengan Status Obesitas, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi Remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(3), pp. 130–136.
- Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Nurbayani S, dkk. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta : Salemba Medika. hal25-28.
- Verawati R. 2015. Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta [tesis]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wati, C. R., Lidiawati, M. and Bintoro, Y. (2019) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda', *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA*. Aceh, 3(1), pp. 849–857.
- Wati, D. K. and Sumarmi, S. (2017) 'Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional Body I', *Amerta Nutrition*, 044, pp. 398–405.
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>. Diakses tanggal 20 November 2019.
- Yusinth, A. N. and Adriyanto (2018) 'Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years', *Amerta Nutrition*, pp. 147–154.
- Zahrah, A. and Muniroh, L. (2020) 'Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Asupan Energi Dan Status Gizi', *Media Gizi Indonesia*, 15(2), pp. 66–72.
A v a i l a b l e a t :
<https://doi.org/10.204736/mgi.v15i2.66-72>.