

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PENGETAHUAN GIZI  
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMA YASMU MANYAR  
KABUPATEN GRESIK**

*The Relationship of Body Image, Dieting, and Knowledge of Balanced Nutrition with the  
Nutritional Status of Students at SMA Yasmu Manyar, Gresik*

<sup>1</sup>Faridatul Kurnia Dewi Siswadi, <sup>2</sup>Dwi Faqihatus Syarifah Has, <sup>1</sup>Eka Srirahayu Ariestiningsih

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

**ABSTRACT**

Nutritional problems that occur in Indonesia mostly affect young women. Teenage girls aged 12-18 years experience overweight nutritional status as much as 19.4% and thin nutritional status as much as 4,7%. Body image, dietary pattern, and knowledge of balanced nutrition are the factors that are studied and analyzed for their level of influence on individual nutritional status. This study aims to determine and analyze the relationship between body image, diet, and knowledge of balanced nutrition with the nutritional status of students in SMA Yasmu Manyar, Gresik Regency. This type of quantitative research uses a cross sectional design. 45 female students were sampled in this study. Data were analyzed by Kendall-Tau. The results showed that 100% of subjects had a positive body image, 95,5% had a poor diet, 86,6% had good nutrition knowledge. The Kendall-Tau test results obtained each p value of 0.415; 0.499; 0.910. So it can be concluded that there is no relationship between body image, diet, and knowledge of balanced nutrition with the nutritional status of students in SMA Yasmu Manyar, Gresik Regency. Therefore, the authors suggest nutrition education to provide better knowledge to students at SMA Yasmu Manyar Gresik.

*Keywords: body, diet, knowledge, nutrition, status*

**ABSTRAK**

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia lebih banyak menyerang remaja putri. Remaja putri usia 12-18 tahun mengalami status gizi kegemukan sebanyak 19,4% dan status gizi kekurangan sebanyak 4,7%. Citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor yang diteliti dan dianalisis tingkat pengaruhnya terhadap status gizi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Gresik. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Sebanyak 45 siswi menjadi sampel dalam penelitian ini. Data dianalisis dengan uji *Kendall-Tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% subjek memiliki citra tubuh positif, 95,5% pola makan kurang, 86,6% pengetahuan gizi baik. Hasil uji *Kendall-Tau* didapatkan nilai *p* masing-masing 0,415; 0,499; 0,910. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa antara citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik tidak terdapat hubungan. Oleh karena itu, penulis menyarankan adanya penyuluhan gizi guna memberikan pengetahuan yang lebih baik terhadap siswi di SMA Yasmu Manyar Gresik.

*Kata kunci: tubuh, diet, pengetahuan, gizi, status*

## PENDAHULUAN

Masa hidup manusia terbagi menjadi beberapa periode, salah satunya adalah masa remaja. Masa yang paling sering dibahas dan mengalami banyak pergolakan di dalamnya adalah masa remaja. Masa ini merupakan masa awal pubertas bagi kehidupan manusia, dimana pada masa remaja akan dikenal istilah menyukai lawan jenis dan perubahan hormon lainnya. Namun, bukan hanya hal itu saja, usia remaja juga merupakan usia rentan gizi. Menurut Arifiyanti (2016), masalah gizi yang terjadi pada remaja bisa meliputi dua hal yaitu gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*). Kedua masalah ini tentu saja bukan hal yang baik, dimana masa remaja adalah masa pertumbuhan sehingga remaja harus mendapatkan gizi yang seimbang, tidak kurang dan tidak lebih.

Remaja adalah masa dimana pemenuhan gizi harus seimbang. Perilaku makan remaja juga harus melibatkan keseimbangan asupan gizi sehingga memberikan dampak positif bagi tumbuh kembangnya. Perubahan fisik akan dialami oleh setiap individu dan ini adalah proses alamiah kehidupan (Proverawati & Kusuma 2017). Dibanding remaja putra, remaja putri lebih rentan mengalami permasalahan gizi. Dikarenakan beberapa hal seperti gaya hidup (*life style*), melakukan diet ketat, aktivitas fisik, penilaian terhadap dirinya sendiri (*body image*) serta pengetahuan mengenai gizi seimbang bagi remaja khususnya remaja putri (Ovita, 2019). Gaya hidup remaja biasanya tidak tertata seperti kurang asupan makanan bergizi dan lebih banyak mengkonsumsi *junkfood*. Remaja juga terkadang melakukan diet ketat untuk membentuk tubuhnya sesuai dengan keinginannya, keinginan ini bisa timbul akibat kurang percaya diri melihat teman seusianya yang memiliki tubuh proporsional dalam pemikirannya. Diet ketat yang dilakukan kebanyakan tanpa memperhatikan kondisi tubuhnya atau tidak sesuai dengan

anjaran tenaga kesehatan sehingga memberikan efek yang buruk pada tubuhnya.

Selain itu, remaja harus memiliki bentuk penerimaan yang baik terhadap tubuhnya. Hal ini dinamakan dengan citra tubuh (*body image*). Menurut Bimantara (2019), citra tubuh positif terjadi ketika individu memandang tubuhnya positif dan menerimanya, sedangkan citra tubuh negatif adalah sebaliknya, sehingga citra tubuh terbagi menjadi dua yaitu positif dan negatif. Citra tubuh ini akan mempengaruhi perilaku remaja terhadap tubuhnya. Menurut Sari dan Abrori (2019), masa remaja adalah masa dimana mereka takut dengan obesitas atau berat badan diatas rata-rata sehingga muncullah diet dengan tujuan menurunkan berat badan sehingga remaja lebih percaya diri.

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2017 menunjukkan bahwa 11,1% mengalami status gizi kurus, dan 16,8% mengalami status gizi gemuk dan terjadi pada remaja usia 13-15 tahun di dunia. Hasil riset lainnya yaitu PSG (Pemantauan Status Gizi) di Indonesia tahun 2017 dimana hasil risetnya menunjukkan bahwa 1,2% mengalami status gizi sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk dan 4,3% sangat gemuk atau mengalami obesitas. Sedangkan untuk wilayah Kabupaten Gresik sendiri status gizi kurus sebesar 5,5% dan status gizi gemuk sebesar 18,7%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa permasalahan remaja dengan status gizinya masih terbilang tinggi sehingga hal ini akan berakibat pada citra tubuh remaja itu sendiri terhadap dirinya.

Selain citra tubuh, status gizi ini juga memiliki hubungan yang erat dengan pola makan remaja. Apa yang dimakan atau dikonsumsi dan bagaimana pola makannya akan mempengaruhi gizi seseorang (Suhaimi, 2019). Kebanyakan remaja mengkonsumsi tanpa mengetahui kandungan dari makanan yang dikonsumsi sehingga hal ini mengakibatkan ketidakseimbangan gizi

dalam tubuhnya. Sehingga remaja harus mengetahui pola makan dan pengetahuan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuhnya. Menurut Arisman (2010), status gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang baik, gaya hidup yang dimiliki remaja cenderung kurang sehat dan juga lingkungan pertemanan yang seringkali berpengaruh pada pola makan remaja.

Membatasi pola makan yang salah akan mengakibatkan tubuh kekurangan gizi. Sementara kelebihan gizi juga tidak baik bagi kesehatan apalagi masa remaja. Sehingga tiap remaja harus mengetahui kebutuhan asupan gizinya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Maka dari itu, pengetahuan mengenai gizi seimbang sangatlah dibutuhkan bagi remaja untuk membantunya memiliki pola makan yang baik dan seimbang. Dengan mengetahui dan melakukan hal tersebut maka akan berpengaruh pada citra tubuhnya sehingga penerimaan terhadap tubuhnya menjadi positif.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Yusinta (2019) mengenai hubungan *body image* dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa antara citra tubuh (*body image*) dengan pola konsumsi tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriani (2020) mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh dengan status gizi pada siswa menunjukkan bahwa antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh memiliki hubungan dengan status gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Dengan harapan penelitian ini akan memberikan gambaran kepada siswa di SMA Yasmu mengenai tatacara memberikan citra tubuh yang positif, mengatur pola makan serta memiliki

pengetahuan yang seimbang mengenai gizi yang dibutuhkannya.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini termasuk dalam penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Yakni jenis penelitian yang menggali mengenai fenomena kesehatan yang terjadi dalam tubuh manusia, kemudian dianalisa menggunakan faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo 2012). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik mulai tanggal 22 Juli 2020 sampai tanggal 25 Juli 2020.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Sebanyak 45 siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik menjadi populasi dalam penelitian ini. Sedangkan sampelnya adalah keseluruhan populasi dikarenakan populasi kurang dari 100 orang (*total sampling*).

### Jenis dan cara pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian berupa angket dan pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh). Teknik pengumpulan data adalah langkah awal dalam mendapatkan data (Sugiyono, 2007). Pengambilan data mengenai status gizi dengan menggunakan teknik IMT yaitu membandingkan antara tinggi badan dan berat badan. Data mengenai pola makan diperoleh dengan penyebaran kuesioner S-FFQ. Data mengenai citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan penyebaran kuesioner.

### Pengolahan dan analisa data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan beberapa tahap yang meliputi pengkodean, pemasukan data, pengecekan data dan analisis data. Uji deskriptif, uji normalitas, analisa bivariat dan analisa multivariat adalah uji yang dilakukan dalam menganalisa data penelitian ini.

Analisa bivariat menggunakan uji korelasi dan analisa multivariat menggunakan uji statistik regresi linier berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Subjek

Penelitian ini menganalisis empat faktor yaitu citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang yang dihubungkan dengan status gizi. Berdasarkan hasil pengambilan data karakteristik subjek dibedakan menurut umur dan kelas. Distribusi frekuensi karakteristik subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi karakteristik subjek

Karakteristik Subjek	N	%
Umur		
a. 16	36	80
b. 17	7	15,6
c. 18	2	4,4
Total	45	100
Kelas		
a. X	12	26,7
b. XI	24	53,3
c. XII	9	20
Total	45	100

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa subjek sebagian besar adalah berusia 16 tahun sebanyak 36 siswi atau sebesar 80%. Sedangkan untuk distribusi kelas, subjek penelitian lebih dominan dari kelas 11 yaitu sebanyak 24 siswi atau sebesar 53,3%. Hal ini sesuai dengan kebutuhan penelitian dimana usia remaja tingkat akhir akan lebih banyak memperhatikan penampilan dan berat badan idealnya (Syarafina & Probosari, 2014).

### Distribusi Frekuensi Citra Tubuh

Citra tubuh dikategorikan menjadi positif dan negatif. Distribusi frekuensi citra tubuh subjek dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi frekuensi citra tubuh

Kategori	N	%
Citra Tubuh Positif	45	100
Citra Tubuh Negatif	0	0
Total	45	100

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa subjek memiliki citra tubuh positif secara keseluruhan. Hal ini berarti bahwa siswi SMA Yasmu Manyar memiliki anggapan yang baik terhadap penampilan fisiknya. Subjek dalam penelitian ini mayoritas memiliki citra tubuh yang positif. Sesuai dengan penelitian Hepti (2019) bahwasannya status gizi secara tidak langsung dipengaruhi oleh citra tubuh. Pada usia remaja akan terjadi hal dimana mereka menganggap bahwa citra tubuh adalah hal yang paling penting.

### Distribusi Frekuensi Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pola makan subjek dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Distribusi frekuensi pola makan subjek dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi frekuensi pola makan

Kategori	N	%
Baik	0	0
Cukup	2	4,4
Kurang	43	95,6
Total	45	100

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa subjek memiliki pola makan yang kurang dengan jumlah yang dominan sebanyak 43 siswi atau sebesar 95,6%. Kuesioner yang disebarkan menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang berisi daftar makanan yang sering dikonsumsi subjek penelitian.

### Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pengetahuan subjek mengenai gizi seimbang dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang

Kategori	N	%
Baik	39	86,7
Cukup	5	11,1
Kurang	1	2,2
Total	45	100

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 39 siswi atau sebesar 86,7% memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik berdasarkan tabel diatas. Hal ini berarti bahwa subjek memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sehingga akan mempengaruhi citra tubuhnya. Pengetahuan gizi yang baik dimiliki oleh mayoritas subjek. Cara pemilihan makanan oleh individu akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi oleh individu itu sendiri. Pemilihan makanan akan lebih baik disesuaikan dengan kebutuhan gizinya sehingga memiliki status gizi normal.

### Distribusi Frekuensi Status Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi subjek menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Distribusi frekuensi status gizi subjek dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi frekuensi status gizi

Kategori	N	%
Sangat Kurus	0	0,0
Kurus	0	0,0
Normal	38	84,4
Gemuk	6	13,3
Obesitas	1	2,2
Total	45	100

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa status gizi subjek lebih dominan berada pada kategori normal sebanyak 38 subjek atau sebesar 84,4%. Status gizi ini memberikan dampak yang besar pada kehidupan remaja pada masa yang akan datang. Di Indonesia sendiri, banyak kasus akibat gizi lebih atau obesitas.

Menurut Yusintha (2018), terdapat faktor langsung dan tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Asupan makanan dan aktivitas fisik termasuk faktor langsung dan faktor tidak langsung meliputi banyak hal antara lain citra tubuh, pola makan dan pengetahuan gizi seimbang. Status gizi normal dimiliki oleh mayoritas subjek dan beberapa saja yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas. Perkembangan otak, fisik, kemampuan kerja dan kesehatan individu adalah beberapa hal yang memiliki pengaruh dengan status gizi yang baik (Almatsier 2009). Pada penelitian di SMA Yasmu Manyar menunjukkan bahwa status gizi dipengaruhi oleh citra tubuh dikarenakan keseluruhan subjek memiliki citra tubuh yang positif. Namun sebagian masih memiliki pola makan yang kurang sehingga berpengaruh terhadap status gizinya.

### Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Hasil analisa bivariat mengenai hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi SMA Yasmu Manyar dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6 Hubungan citra tubuh dengan status gizi

Citra Tubuh	Status Gizi								P value
	Normal		Gemuk		Obesitas		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Positif	38	84,4	6	13,3	1	2,2	100	100	0,415

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa keseluruhan subjek memiliki citra tubuh yang positif, sedangkan status gizinya beragam. Mayoritas subjek memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 38 subjek dan lainnya memiliki status gizi gemuk dan obesitas. Tabel diatas juga memberikan arti bahwa antara citra tubuh dan status gizi remaja tidak ada hubungan yang signifikan yang berarti  $H_0$  diterima ( $P$  value  $0,415 > 0,05$ ). Menurut Nomate (2017), bahwa citra tubuh pada remaja akan mempengaruhi rasa percaya dirinya. Sehingga siswi dengan citra tubuh positif akan memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya begitu sebaliknya.

Menurut Germov dan William (2006), banyak kalangan remaja yang menganggap bahwa memiliki tubuh yang kurus dan langsing adalah hal yang mutlak dimiliki karena merupakan tubuh yang ideal bagi pria. Hal ini bersinggungan dengan bagaimana persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Remaja di SMA Yasmu Manyar memiliki citra tubuh yang positif sehingga hal ini berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka berdasarkan dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti.

#### Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Hasil analisa bivariat mengenai hubungan pola makan dengan status gizi siswi SMA Yasmu Manyar dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7 Hubungan pola makan dengan status gizi

Pola Makan	Status Gizi						Total		P value
	Normal		Gemuk		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Baik	0	0	0	0	0	0	0	0	0,499
Cukup	1	50	0	0	1	50	2	100,0	
Kurang	37	86	6	14	0	0	43	100,0	

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 7 dapat menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki pola makan yang kurang, namun status gizi yang normal, dan beberapa ada yang memiliki status gizi gemuk. Antara pola makan dan status gizi remaja tidak terdapat hubungan yang signifikan yang berarti adalah  $H_0$  diterima ( $P$  value  $0,499 > 0,05$ ). Status gizi individu akan dipengaruhi oleh konsumsi gizi dan kemampuan metabolisme tubuhnya. Pola makan remaja yang terlihat saat ini lebih banyak salahnya terutama lebih banyak makan cemilan, melewatkan sarapan pagi,

pola makan yang tidak teratur, banyak mengkonsumsi *junkfood*, kurang asupan sayur sehingga berpengaruh pada status gizinya dan menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Irianto, 2014).

Pola makan pada umumnya memiliki hubungan langsung dengan status gizi. Bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh individu tentu mempengaruhi status gizinya dikarenakan status gizi bergantung pada asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Hasil penelitian di SMA Yasmu Manyar menunjukkan bahwa pola makan tidak berpengaruh terhadap status gizi dikarenakan

kurangnya subjek dalam memahami isi kuesioner, kurangnya kepercayaan diri dan kejujuran dari subjek.

### Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Hasil analisa bivariat mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi SMA Yasmu Manyar dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8 Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi						Total		P value
	Normal		Gemuk		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Baik	33	73,3	5	11,1	1	2,2	39	86,7	0,910
Cukup	4	8,9	1	2,2	0	0	5	11,1	
Kurang	1	2,2	0	0	0	0	1	22,2	

Sumber: *Data Primer (2020)*

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik dimiliki oleh mayoritas subjek dengan status gizi yang normal, status gizi gemuk dan obesitas hanya dimiliki oleh sebagian kecil saja. Antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan sehingga  $H_0$  diterima ( $P$  value  $0,910 > 0,05$ ). Mengacu pada item soal nomor 3 sebanyak 39 subjek yang menjawab salah mengenai protein yang berfungsi untuk menjaga tulang dari kekeroposan.

Memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang akan memberikan dampak pada pola makan dan bahan makanan apa saja yang akan dikonsumsi karena pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga pemilihan makanan lebih baik daripada remaja dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Namun, pengetahuan gizi juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli, karena tidak semua remaja yang memiliki pengetahuan cukup juga memiliki kemampuan daya beli yang sepadan juga.

### KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah seluruh subjek memiliki citra tubuh yang positif (100%) dengan  $P$  value  $0,415 > 0,05$ . Sebagian subjek memiliki pola makan yang

kurang (95,5%) dengan  $P$  value  $0,499 > 0,05$ . 86% atau sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dengan  $P$  value  $0,910 > 0,05$ . Namun ketiga variabel tersebut tidak memiliki pengaruh terhadap status gizi individu.

Sebaiknya subjek lebih memperhatikan status gizinya dengan memantau IMT dirinya masing-masing. Bagi pihak sekolah dianjurkan mengadakan konseling mengenai pedoman gizi seimbang dan menyediakan alat untuk IMT. Peneliti yang akan meneliti mengenai hal serupa diharapkan memilih variabel yang berbeda dan lebih terinci.

### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arifiyanti AD. 2016. Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, 2-4.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Bimantara MD. 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutr*, 85-88.

- Depkes RI. 2008. *Pedoman Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Jakarta: Depkes RI.
- Fitriani R. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 29-38.
- Irianto K. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta
- Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ovita AN. 2019. Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 27-32.
- Proverawati A & Erna KW. 2017. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari & Abrori. 2019. *Body Image*. Tangerang: Sahabat Alter Indonesia.
- Sugiyono. 2007. *Statistik Nonparametis Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- Yusinta DH. 2019. Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 47-53.
- Yusinta AN. 2018. Hubungan antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri. *Amerta Nutr*, 1 47-154.