



## Hubungan Pemilih Makanan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Palu

Alda Asran<sup>1</sup>, Lilik Sofiatus Solikhah<sup>2\*</sup>, Hardianti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Widya Nusantara, Indonesia

Jl. Untad 1, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

Korespondensi Penulis : [sofi@uwn.ac.id](mailto:sofi@uwn.ac.id)

**Abstract:** Adolescent girls are susceptible to nutritional and psychological problems due to changes during puberty. Selective eating behavior and negative body image perceptions may affect nutritional intake, potentially leading to eating disorders and mental health issues. This study aimed to examine the relationship between food selectivity and body image with nutritional status in adolescent girls. A quantitative, cross-sectional design was used, involving 89 purposively sampled female adolescents aged 15–19 years from a population of 790. Anthropometric measurements were conducted using a microtoise and a digital scale, and data were analyzed using the chi-square test. Results showed that 17.5% of participants were undernourished. There was no significant association between food selectivity and nutritional status ( $p = 0.454$ ), but a significant association was found between negative body image and abnormal nutritional status ( $p = 0.001$ ). In conclusion, body image is significantly associated with nutritional status, whereas food selectivity is not, among adolescent girls at SMA Negeri 2 Palu.

**Keywords:** Food Selection, Body Image, Nutritional Status, Adolescent Girls.

**Abstrak:** Remaja putri rentan mengalami masalah gizi dan psikologis akibat perubahan selama masa pubertas. Perilaku pemilih makanan dan persepsi terhadap citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi asupan nutrisi. Citra tubuh negatif berisiko menyebabkan gangguan makan dan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pemilih makanan dan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan metode *cross sectional*. Populasi remaja usia 15-19 tahun berjumlah 790 remaja putri. Sampel sebanyak 89 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Antropometri diukur dengan microtoise dan timbangan berat badan. Data analisis menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan 17,5% remaja memiliki status gizi kurang, 75,8% remaja putri mendekati makanan dengan status gizi normal ( $p=0,454$ ), serta 65,8% remaja putri dengan citra tubuh negatif yang memiliki status gizi tidak normal ( $p=0,001$ ). Tidak ada hubungan antara pemilih makanan dengan status gizi dan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Kesimpulan dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara pemilih makanan dengan status gizi dan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Palu.

**Kata Kunci:** Pemilih Makanan, Citra Tubuh, Status Gizi, Remaja Putri.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi orang dewasa. Remaja adalah kelompok yang sering mengalami masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan (Sellia, 2022). Status gizi adalah kondisi yang dipengaruhi oleh seberapa baik kebutuhan fisik terpenuhi dengan energi dan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Gizi remaja perlu diperhatikan dengan sungguh-sungguh karena mempengaruhi secara signifikan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat mencapai dewasa (Kanah, 2020).

Pemilih makanan atau yang dikenal sebagai *picky eater*, merujuk pada kondisi di mana seseorang memilih-milih jenis makanan atau hanya mau mengonsumsi jenis makanan tertentu saja. Prevalensi pemilih makanan di Indonesia masih cukup besar sebesar 45,5%. Anak yang mengalami pemilih makan lebih sering ditemukan di kota-kota besar. Pemilih makan juga

sering ditemukan pada anak di bawah 5 tahun. Pemilih makanan bisa mengakibatkan kurangnya asupan yang dibutuhkan dan jika ini terus berlanjut dapat mempengaruhi status gizi (Cerdasari *dkk*, 2022).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah Citra tubuh atau *Body Image*. Prevalensi citra tubuh di Indonesia untuk perempuan yaitu 45,2% dan laki-laki 35% sehingga keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra (Amir et al., 2023). Citra tubuh dapat terjadi karena persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya (Ripta *dkk.*, 2023). Citra tubuh merujuk pada cara seseorang yang memandang bentuk dan berat badan mereka sendiri, serta tindakan yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya. Banyak studi menghubungkan citra tubuh dan ketidakpuasan pada remaja putri dengan masalah berat badan dan bentuk tubuh (Wahyuni, 2021).

Prevalensi status gizi remaja di Indonesia menurut data Riset Kesehatan dasar Nasional tahun 2013 pada remaja usia 16-18 tahun yang mengalami status gizi kurang naik menjadi 0,4% sedangkan status gizi lebih naik dari 1,4% menjadi 7,3% (Kemenkes, 2013). Prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2013-2023 di Indonesia mengalami fluktuasi, artinya meskipun saat ini prevalensi masalah gizi menurun namun ada kemungkinan akan mengalami kenaikan pada tahun berikutnya (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 di Sulawesi Tengah, prevalensi status gizi remaja pada usia 16-18 tahun yang mengalami status gizi kurang naik menjadi 11,1% dan status gizi lebih menjadi 12,5% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Menurut data Riskesdas Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2013-2018 di Kota Palu pada Remaja usia 16-18 tahun yang mengalami status gizi kurang meningkat mencapai 15,8% dan yang mengalami gizi lebih meningkat mencapai 14,2% (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2018).

SMA Negeri 2 Palu dipilih sebagai lokasi penelitian karena menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palu, wilayah kerja Puskesmas Birobuli memiliki masalah gizi yang paling banyak. SMA Negeri 2 Palu dianggap dapat mewakili masalah gizi tersebut karena masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Birobuli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku pemilih makanan, citra tubuh, dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 2 Palu.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Status Gizi

Status gizi adalah kondisi yang terkait dengan kebutuhan tubuh akan energi dan nutrisi dari makanan, yang berdampak secara fisik dan dapat diukur. Berbagai faktor yang

mempengaruhi status gizi seperti kesehatan, tingkat pengetahuan tentang gizi, kondisi ekonomi, dan pola konsumsi makanan. Masalah gizi sering kali terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, perubahan dalam pola makan, dan pola konsumsi makanan bergizi yang kurang selama masa remaja (Kanah, 2020). Mengetahui status gizi adalah penting bagi setiap individu untuk dapat mengantisipasi dan mencegah masalah gizi kurang atau gizi lebih. (Herawati, 2019). Adapun metode penilaian status gizi yaitu baik secara langsung maupun tidak langsung (Mardalena, 2021).

#### Pemilih Makanan

Pemilih makanan adalah keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan dalam makan karena enggan untuk mencoba makanan baru atau makanan yang sudah dikenal. Pilihan makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk ciri-ciri kepribadian, tekanan sosial, pola makan yang diajarkan orang tua, dan pengawasan mereka. Bagi orang tua, menghadapi remaja yang pemilih makanan sering kali merupakan tantangan. Meskipun biasanya terlihat pada anak-anak, kebiasaan ini dapat bertahan hingga masa remaja (Arisandi, 2019). Pemilihan makanan pada remaja juga mempengaruhi seberapa banyak kebutuhan zat gizi yang terpenuhi dalam tubuh mereka. Pemilihan makanan mencakup pilihan bentuk dan banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh kelompok atau individu agar memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosial mereka. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh remaja sangat memengaruhi cara mereka memilih makanan (Santoso, 2020)

#### Citra Tubuh

Citra tubuh adalah persepsi yang dimiliki individu (remaja putri) terhadap diri mereka sendiri, berdasarkan penilaian mereka terhadap kondisi fisik atau keadaan tubuhnya. Penilaian ini bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada pandangan dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri (Risna, 2019). Remaja adalah kelompok yang sering mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Remaja putri sering menghadapi tantangan terkait status gizi mereka, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang tidak sehat tanpa memperhatikan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi, dan pemahaman yang kurang tepat tentang gizi yang mungkin dipicu oleh keinginan untuk memiliki tubuh yang kurus. Hal ini dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi dengan baik. (Insani, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu keluarga, teman sebaya, media massa, jenis kelamin, hubungan interpersonal. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi tubuh seorang remaja. Memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat biasanya dipicu oleh ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh mereka sendiri. Ini dapat berdampak buruk pada keadaan gizi mereka (Hamdani, 2019).

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian ini berada di wilayah kerja Puskesmas Birobuli Kota Palu yaitu di SMA Negeri 2 Palu. Penelitian ini dilakukan pada bulan november 2024. Penelitian ini sudah lulus persetujuan kode etik 2964/UN4.14.1/TP.01.02/2024.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan berjenis *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini seperti remaja putri dengan usia 15-19 tahun 0 bulan, remaja putri aktif di SMA Negeri 2 Palu. Kriteria eksklusi yaitu remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden dan remaja putri dalam keadaan sakit.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer berupa data hasil pengukuran dan pengumpulan data. Data pengukuran antropometri diperoleh melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan injak digital dan microtoise. Data status gizi diperoleh menggunakan aplikasi WHO AntrhoPlus. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi jumlah remaja yang di peroleh melalui data profil SMA Negeri 2 Palu.

Data dianalisis menggunakan program *Statistical Product and service solution* (SPSS) versi 30. Analisis yang digunakan yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan ataupun memberi penjelasan perihal karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu pemilih makan dan citra tubuh dengan status gizi. Analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* pada *continuity correction* dengan taraf signifikan *p-value* yaitu 0,05. Hubungan antara dua variabel dianggap signifikan jika nilai *p-value*  $\leq 0,05$  dan dianggap tidak signifikan jika nilai *p-value*  $> 0,05$ .

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik remaja putri SMA Negeri 2 Palu Tahun 2024

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
15 Tahun	23	21,2
16 Tahun	56	51,8
17 Tahun	29	26,8
<b>Kelas</b>		
10	51	47,2
11	57	52,7

<b>Pemilih Makanan</b>		
Menjauhi	46	42,5
Mendekati	62	57,4
<b>Citra Tubuh</b>		
Negatif	38	35,1
Positif	70	64,8
<b>Status Gizi</b>		
Gizi kurang	19	17,5
Gizi baik	78	72,2
Gizi lebih	7	6,4
Obesitas	4	3,7

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden dengan jumlah paling banyak berusia 16 tahun (51,8%), kelas 11 (52,7%), (57,4%) remaja putri memilih mendekati makanan, citra tubuh positif (64,8%), status gizi (17,5%) mengalami gizi kurang dan (6,4%) mengalami gizi lebih.

#### Analisis Bivariat

##### Hubungan pemilih makanan dengan status gizi remaja putri

Tabel. 2 Hubungan pemilih makanan dengan status gizi remaja putri

<b>Pemilih Makanan</b>		<b>Status Gizi</b>		<b>Nilai p</b>
		<b>Gizi Tidak Normal</b>	<b>Gizi Normal</b>	
Menjauhi Makanan	n	15	31	0,454
	%	32,6%	67,4%	
Mendekati Makanan	n	15	47	
	%	24,2%	75,8%	
Total		30 (27,8%)	78 (72,2%)	

Sumber: Data Primer 2024

Hasil penelitian pada tabel 2 remaja putri SMA Negeri 2 Palu yang mendekati makanan (75.8%) dengan status gizi normal dan menjauhi makanan dengan status gizi tidak normal (32,6%). Berdasarkan analisis diketahui *p-value* adalah 0,454 yang berarti *p-value* lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pemilih makanan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Palu.

##### Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri

Tabel. 3 Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri

Citra Tubuh	Status Gizi		Nilai p
	Gizi Tidak Normal <sup>b</sup>	Gizi Normal	
Negatif	n	25	0,001 <sup>c</sup>
	%	65,8%	
Positif	n	5	92,9%
	%	7,1%	
Total		30 (27,8%)	78 (72,2%)

Sumber: Data Primer 2024

Hasil penelitian pada tabel 3 yang memiliki citra tubuh negatif (65.8%) dengan status gizi tidak normal dan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif dengan status gizi normal (92.9%). Berdasarkan analisis diketahui *p-value* adalah 0,001. Nilai *p-value* <0,05 maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMA Negeri 2 Palu.

#### Pembahasan

##### Hubungan Pemilih Makanan dengan Status Gizi Remaja Putri

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pemilih makanan dengan status gizi pada remaja putri dengan hasil uji *chi Square* didapatkan hasil nilai *p-value* adalah 0,454. Nilai *p-value* >0,05 yang berarti  $H_0$  diterima. Sebagian besar remaja putri yang mendekati makanan berstatus gizi normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Niluh Agustini (2019) pada remaja di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pemilih makanan dengan status gizi. Pemilih makanan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, itulah sebabnya tidak ada korelasi yang terlihat antara mereka dan status gizi. Banyak faktor, termasuk asupan kalori harian, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan usia, memengaruhi status gizi remaja.

Fakta yang ditemukan bahwa remaja putri di SMA Negeri 2 Palu tidak menjadi pemilih makanan disebabkan faktor ekonomi yang di mana sebagian besar keadaan ekonomi responden yaitu menengah ke bawah. Pernyataan ini didukung oleh teori pilihan rasional yang digunakan sebagai landasan teoretis untuk menjelaskan bagaimana keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi preferensi dan perilaku konsumsi makanan remaja dan bagaimana individu membuat keputusan ekonomi berdasarkan kepentingan pribadi mereka. Teori ini dicetuskan oleh Adam Smith seorang filsuf dan ekonom Skotlandia yang terkenal dengan karyanya *The Wealth of Nation* (Hidayaturrahman, 2022).

Faktor ekonomi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi pilihan makanan remaja. Faktor lain seperti preferensi pribadi, budaya, teman sebaya, dan informasi tentang gizi juga berperan penting. Namun, faktor ekonomi dapat menjadi penghalang yang signifikan bagi remaja untuk memilih makanan sehat, terutama jika mereka hidup dalam kondisi ekonomi yang sulit (Chandra, 2023).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista (2021) pada remaja SMA di Jakarta, pemilih makanan dan status gizi memiliki korelasi yang signifikan, ini karena remaja memiliki preferensi rasa yang berbeda-beda, beberapa menyukai makanan pedas, sementara yang lain lebih suka makanan manis, pengalaman masa kecil dan faktor genetik juga dapat memengaruhi preferensi rasa. Mayoritas remaja membatasi asupan makanan mereka berdasarkan preferensi pribadi mereka baik pertimbangan psikologis (preferensi makanan) maupun fisik adalah faktor internal yang mempengaruhi pola makan (Ibrahim, 2021)

Perilaku pemilih makanan sering kali menunjukkan penolakan terhadap kategori makanan tertentu, seperti buah-buahan dan sayuran, yang sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Ketidakseimbangan nutrisi, energi yang tidak mencukupi, dan kekurangan nutrisi adalah beberapa efek yang dapat mencegah proses pertumbuhan terbaik (Hardjito, 2024). Masalah nutrisi yang berlebihan pada anak-anak sering bertahan hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes atau gangguan kardiovaskular di awal kehidupan (Lintang Puspita, 2023).

#### Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri

Dalam penelitian ini sebagian besar responden dengan status gizi tidak normal memiliki citra tubuh yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amir (2023) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros di mana remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki status gizi yang tidak normal, hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk mengadopsi pola makan yang tidak sehat, seperti mengurangi asupan makanan secara drastis atau menghindari makanan bergizi karena merasa tubuh mereka tidak ideal. Citra tubuh yang negatif dapat memicu kecemasan berlebih terhadap berat badan, sehingga mereka lebih rentan terhadap gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia (Puspita, 2024). Citra tubuh merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan makan. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2024) pada remaja putri usia 16-18 tahun di Kota Malang bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan.

Seiring dengan masa pubertas dan perjalanan menuju akhir masa remaja, banyak remaja putri mengalami peningkatan lemak tubuh serta kenaikan berat badan. Untuk mencapai berat

badan yang diinginkan dan bentuk tubuh ideal, mereka sering menggunakan beragam metode seperti mengubah pola makan, rajin berolahraga, melakukan perawatan tubuh, bahkan sampai mengonsumsi pil diet. Namun, praktek-praktek tidak sehat ini seringkali menjadi pemicu gangguan makan yang serius. Gangguan makan yang kronis dapat mengakibatkan penderita menderita sakit kronis (Puspita, 2024).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Salsabilla (2020) pada remaja di STIKes Mitra Keluarga Bekasi citra tubuh negatif lebih rentan mengalami kelebihan atau kekurangan nutrisi. Remaja yang merasa tubuh mereka terlalu gemuk mungkin cenderung melakukan diet ketat tanpa bimbingan ahli, yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi. Sebaliknya, mereka yang merasa terlalu kurus mungkin mengonsumsi makanan tinggi kalori secara berlebihan tanpa memperhatikan keseimbangan nutrisi, yang akhirnya berkontribusi pada obesitas atau malnutrisi.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2019) tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi yang disebabkan responden melihat bentuk tubuh mereka secara akurat dan jelas, merasa bangga karenanya, merangkul individualitas mereka, dan merasa nyaman dan aman dengannya. Teman sebaya, idola, dan media semuanya dapat berdampak pada citra tubuh remaja. Namun, begitu seorang remaja mulai memahami kebutuhan nutrisi mereka, variabel-variabel ini tidak akan menjadi penghalang bagi mereka untuk terus mencapai kebutuhan tersebut (Fitriani, 2020).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pemilih makanan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Palu dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik remaja putri SMA Negeri 2 Palu rata-rata memiliki umur 15-17 tahun dari kelas 10 dan 11 serta berstatus gizi baik. Tidak ada hubungan antara pemilih makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Palu. Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Palu. Saran untuk peneliti selanjutnya diperlukan intervensi edukatif yang berfokus pada perilaku makan sehat dan penerimaan tubuh, khususnya pada remaja putri, guna mencegah dampak negatif dari pemilih makanan dan persepsi citra tubuh yang tidak realistis.

## **DAFTAR REFERENSI**

Amir, E. R., Septiyanti, & Rahman, H. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162–169.

- Arisandi, R. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan*, 10(2), 238–241. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.158>
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., Gifari, N., & Kesehatan, F. I. (2021). Status gizi pada remaja SMA di Jakarta: Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 1–15.
- Cerdasari, C., Hadisuyitno, J., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2022). Picky eater, asupan makan, dan status gizi pada anak prasekolah. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 75–82.
- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Hubungan sosial ekonomi terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 188. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.683>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hamdani, D. (2019). *Hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun* [Skripsi, STIKES Bina Husada Madiun]. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>
- Hardjito, K. (2024). Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak picky eater. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2735>
- Herawati. (2019). *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 10, 20–30.
- Hidayaturrahman, M., & Purwanto, E. (2022). *Teori dan praktik ekonomi politik dan pembangunan di Indonesia*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Ibrahim, N., & Ahmad, A. (2021). Analysis of the risk factors of eating habit in midwifery students in Banda Aceh. *Jurnal Ners*, 14(1), 1–6. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>
- Insani, W. N. (2022). Hubungan body image dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Lintang Puspita, A. (2023). Hubungan perilaku picky eating dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2178–2186. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.429>
- Mardalena. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.

- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). Citra tubuh dengan gangguan makan binge eating disorder pada remaja putri usia 16–18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 70–76.
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The relationship between fad diet, body image, stress, peer pressure with eating disorders in adolescent girls aged 16–18 years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>
- 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>
- Risna Wati, C., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan body image pada remaja putri kelas I dan II SMAN 4 Banda Aceh. *Semdiunaya-2019*, 849–857.
- Salsabilla, H., Syah, M. N. H., & Asna, F. (2020). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di STIKES Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita*, 10(1), 66.
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32.
- Sellia Juwita, Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Hubungan pengetahuan remaja terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2116>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kota Bukittinggi Dalam Angka, 1–68.
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri penggemar K-pop di komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>