

Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* terhadap Gangguan Pola Makan pada Remaja Putri di SMAN 9 Pekanbaru

Desi Nindya Kirana¹, Lia Permata Sari²

^{1,2}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: desinindyakirana@gmail.com

Article History:

Received Sep 03th, 2026

Accepted Oct 27th, 2026

Publish Oct 29th, 2026

Abstrak

Gangguan pola makan merupakan salah satu permasalahan kesehatan pada remaja putri yang dapat berkaitan dengan pengetahuan gizi dan *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan gizi, *body image*, dan gangguan pola makan serta menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan gangguan pola makan, secara simultan pada remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 120 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, *body image*, dan gangguan pola makan. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*, dan multivariat menggunakan regresi logistik biner dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60 responden (50,0%) memiliki pengetahuan gizi positif dan 60 responden (50,0%) negatif. Sebanyak 67 responden (55,8%) memiliki *body image* positif dan 53 responden (44,2%) negatif. Gangguan pola makan rendah sebanyak 59 responden (49,2%) dan tinggi sebanyak 61 responden (50,8%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan gangguan pola makan ($p<0,001$) dan *body image* dengan gangguan pola makan ($p=0,009$). Analisis multivariat menunjukkan hubungan simultan yang signifikan ($p<0,001$). Pengetahuan gizi tetap signifikan ($p<0,001$; OR=0,079; 95% CI=0,027–0,233), sedangkan *body image* tidak signifikan ($p=0,450$; OR=1,519). Kesimpulannya, pengetahuan gizi berhubungan dengan gangguan pola makan dan merupakan variabel yang tetap signifikan setelah dianalisis bersama *body image*.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Gangguan Pola Makan, Remaja Putri, Gizi Remaja

Abstract

Eating pattern disorders are a health problem among adolescent girls and may be associated with nutritional knowledge and *body image*. This study aimed to identify nutritional knowledge, *body image*, and eating pattern disorders and analyze their relationships, both partially and simultaneously, among adolescent girls at SMAN 9 Pekanbaru. This quantitative study used a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 120 respondents. Data were collected using questionnaires on nutritional knowledge, *body image*, and eating pattern disorders. Data were analyzed using univariate analysis, bivariate analysis with the *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*, and multivariate analysis using binary logistic regression with $\alpha=0.05$. Results showed that 60 respondents (50.0%) had positive nutritional knowledge and 60 (50.0%) had negative nutritional knowledge. A total of 67 respondents (55.8%) had positive *body image* and 53 (44.2%) had negative *body image*. Low eating pattern disorders were found in 59 respondents (49.2%), while high disorders were found in 61 (50.8%). Significant relationships were found between nutritional knowledge and eating pattern disorders ($p<0.001$) and *body*

image and eating pattern disorders ($p=0.009$). Multivariate analysis showed a significant simultaneous relationship ($p<0.001$). Nutritional knowledge remained significant ($p<0.001$; $OR=0.079$; 95% $CI=0.027-0.233$), while body image was not significant ($p=0.450$; $OR=1.519$) after multivariate adjustment.

Keywords: Nutritional Knowledge, Body Image, Eating Pattern Disorders, Female Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini kebutuhan zat gizi meningkat sehingga pemenuhan gizi yang baik diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas, dan kesehatan remaja [1].

Masalah gizi pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kekurangan zat gizi, tetapi juga dapat berupa pola makan yang tidak seimbang, melewati waktu makan, pembatasan makanan, serta pemilihan makanan yang kurang sesuai dengan kebutuhan tubuh [2].

Pengetahuan gizi menjadi salah satu dasar dalam menentukan pilihan makanan. Remaja yang memahami prinsip gizi seimbang diharapkan mampu mengenali kebutuhan zat gizi dan membuat pilihan makanan yang lebih sesuai [3].

Pola makan yang tidak sesuai kebutuhan dapat berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan. Pengetahuan mengenai hubungan antara pola makan, status gizi, dan kesehatan menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja [4].

Body image merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk serta penampilan tubuh. Pada remaja putri, perubahan fisik selama pubertas dapat meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan [5].

Perkembangan media sosial dan paparan konten mengenai standar kecantikan juga dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya. Paparan tersebut dapat membentuk standar tubuh tertentu yang belum tentu sesuai dengan kondisi setiap individu [6].

Faktor psikologis seperti optimisme dan cara individu memandang dirinya dapat berhubungan dengan pembentukan *body image*. Oleh karena itu, *body image* perlu dipahami sebagai bagian dari perkembangan psikologis remaja, bukan hanya sebagai persoalan penampilan [7].

Body image juga berkaitan dengan kepercayaan diri. Persepsi tubuh yang kurang positif dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dan menilai dirinya sendiri [8].

Pengetahuan gizi dan persepsi *body image* dapat berhubungan dengan perilaku kesehatan remaja, termasuk pemilihan makanan dan status gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kognitif dan persepsi terhadap tubuh dapat saling berkaitan dalam perilaku makan [9].

Upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik usia. Edukasi mengenai gizi seimbang dan kemampuan memahami informasi pangan menjadi bagian penting dalam promosi kesehatan di sekolah [10].

Media edukasi yang inovatif juga dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi. Pendekatan edukatif di sekolah dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang lebih mudah diterima oleh remaja [11].

"
Self body image pada remaja berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan menerima kondisi tubuhnya. Persepsi terhadap tubuh dapat berkembang sering perubahan fisik, lingkungan sosial, serta pengalaman individu [12].

Gangguan pola makan dapat berkaitan dengan citra tubuh. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mendorong perilaku makan yang tidak sehat, termasuk pembatasan makanan atau perubahan pola makan yang tidak sesuai kebutuhan [13].

Body image juga berhubungan dengan harga diri pada remaja putri. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa persepsi terhadap tubuh merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kesehatan psikososial remaja [14].

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja. Hal ini memperkuat pentingnya memperhatikan persepsi tubuh ketika mengkaji pola makan remaja putri [15].

Penelitian pada remaja putri di Pekanbaru juga mengkaji keterkaitan *body image*, perilaku makan, dan status gizi. Lingkungan tempat tinggal dan karakteristik remaja dapat memengaruhi pola hubungan antarvariabel tersebut [16].

Penelitian Purwanti dan Marlina menunjukkan bahwa *body image* dan pengetahuan gizi merupakan aspek yang berkaitan dengan pemilihan makanan pada remaja putri. Temuan tersebut menjadi salah satu dasar penting bagi penelitian mengenai pengetahuan gizi dan *body image* [17].

Penelitian kuantitatif yang melibatkan manusia perlu memperhatikan prinsip etika, termasuk persetujuan responden, kerahasiaan data, dan penghormatan terhadap hak peserta penelitian [18].

Pengetahuan gizi seimbang juga telah dikaji bersama citra tubuh dan pemilihan makanan pada remaja putri di Kota Semarang. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan pentingnya melihat faktor pengetahuan dan persepsi tubuh secara bersamaan [19].

Edukasi berbasis aktivitas atau permainan dapat digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Strategi yang interaktif berpotensi membantu remaja memahami konsep gizi secara lebih mudah [20].

Penelitian mengenai edukasi gizi pada remaja putri menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai pola makan sehat dapat menjadi bagian dari upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan [21]. Promosi pola makan sehat tidak hanya diperlukan pada kelompok remaja, tetapi juga menjadi bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan yang berkaitan dengan kebiasaan makan pada berbagai kelompok usia [22].

WHO menempatkan perilaku makan, aktivitas fisik, status berat badan, dan *body image* sebagai aspek yang penting dalam kesehatan remaja. Keempat aspek tersebut dapat saling berkaitan dalam membentuk kesehatan dan kesejahteraan remaja [23].

UNICEF menekankan bahwa masa remaja merupakan periode penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat karena kebiasaan tersebut dapat berlanjut hingga masa dewasa. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang strategis untuk mendukung pembentukan kebiasaan tersebut [24].

Program Aksi Bergizi di Indonesia juga menekankan pentingnya pembiasaan sarapan dan penerapan pola makan bergizi seimbang pada remaja. Pendekatan promotif di sekolah dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan masalah gizi dan perilaku makan yang tidak sehat [25].

Berdasarkan survei awal peneliti terhadap 10 remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru, sebanyak 6 remaja putri menyatakan sering mengurangi porsi makan karena takut gemuk, sedangkan 4 lainnya pernah melewatkan waktu makan atau membatasi jenis makanan tertentu untuk menjaga bentuk

tubuh. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan gangguan pola makan pada remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMAN 9 Pekanbaru pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI sebanyak 171 orang. Sampel penelitian berjumlah 120 responden.

Pengambilan sampel dilakukan sesuai prosedur sampling yang ditetapkan dalam penelitian. Responden merupakan remaja putri kelas X dan XI yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, *body image*, dan gangguan pola makan. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari pertanyaan mengenai gizi seimbang, zat gizi, keamanan pangan, penyakit terkait pola makan, serta perilaku gizi. Kuesioner *body image* dan gangguan pola makan digunakan untuk memperoleh skor masing-masing variabel.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*, sedangkan analisis multivariat menggunakan regresi logistik biner dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebanyak 60 responden (50,0%) memiliki pengetahuan gizi positif dan 60 responden (50,0%) memiliki pengetahuan gizi negatif.

a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, *Body Image*, dan Gangguan Pola Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, *Body Image*, dan Gangguan Pola Makan pada Remaja Putri di SMAN 9 Pekanbaru

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi	Positif	60	50,0
	Negatif	60	50,0
	Total	120	100,0
<i>Body Image</i>	Positif	67	55,8
	Negatif	53	44,2
	Total	120	100,0
Gangguan Pola Makan	Rendah	59	49,2
	Tinggi	61	50,8
	Total	120	100,0

Proporsi yang sama antara pengetahuan gizi positif dan negatif menunjukkan bahwa kemampuan memahami informasi gizi pada responden masih beragam. Kondisi ini perlu menjadi

perhatian karena pengetahuan merupakan salah satu dasar dalam pembentukan perilaku makan [3].

Temuan tersebut dapat dipahami karena pengetahuan gizi tidak selalu terbentuk hanya dari pembelajaran formal. Informasi dari keluarga, teman sebaya, media sosial, serta pengalaman sehari-hari juga dapat memengaruhi pengetahuan dan pilihan makanan remaja [10].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 67 responden (55,8%) memiliki *body image* positif, sedangkan 53 responden (44,2%) memiliki *body image* negatif.

Proporsi *body image* negatif yang masih cukup besar menunjukkan bahwa sebagian remaja putri masih memiliki persepsi tubuh yang kurang positif. Kondisi ini penting diperhatikan karena masa remaja merupakan periode perubahan fisik yang dapat meningkatkan perhatian terhadap penampilan [5].

Body image yang kurang positif dapat muncul ketika remaja membandingkan kondisi tubuhnya dengan standar tertentu. Tekanan untuk memiliki bentuk tubuh ideal dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya dan berpotensi berkaitan dengan perilaku makan [6].

Sebanyak 59 responden (49,2%) berada pada kategori gangguan pola makan rendah dan 61 responden (50,8%) berada pada kategori gangguan pola makan tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi gangguan pola makan tinggi sedikit lebih besar dibandingkan kategori rendah. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku makan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah [23].

Gangguan pola makan dalam penelitian ini merupakan kategori berdasarkan skor kuesioner dan tidak dimaksudkan sebagai diagnosis klinis gangguan makan. Oleh karena itu, hasil perlu ditafsirkan sebagai gambaran kecenderungan perilaku makan responden.

b. Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Gangguan Pola Makan

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Gangguan Pola Makan pada Remaja Putri di SMAN 9 Pekanbaru

Variabel/Kategori	GPM Rendah n (%)	GPM Tinggi n (%)	Total	p-value
Pengetahuan Gizi – Positif	45 (75,0)	15 (25,0)	60	<0,001
Pengetahuan Gizi – Negatif	14 (23,3)	46 (76,7)	60	
Total	59 (49,2)	61 (50,8)	120	
<i>Body Image</i> – Positif	40 (59,7)	27 (40,3)	67	0,009
<i>Body Image</i> – Negatif	19 (35,8)	34 (64,2)	53	
Total	59 (49,2)	61 (50,8)	120	

Pada responden dengan pengetahuan gizi positif, sebagian besar yaitu 45 responden (75,0%) berada pada kategori gangguan pola makan rendah. Sebaliknya, pada responden dengan pengetahuan gizi negatif, 46 responden (76,7%) berada pada kategori gangguan pola makan tinggi.

Hasil *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan gangguan pola makan pada remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan aspek yang berkaitan dengan pola makan. Remaja yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai makanan dan kebutuhan zat gizi dapat memiliki dasar yang lebih baik dalam mempertimbangkan pilihan makanan [17].

Namun, hubungan tersebut tidak berarti bahwa pengetahuan menjadi satu-satunya faktor yang menentukan gangguan pola makan. Perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan, kebiasaan, akses makanan, keluarga, teman sebaya, dan kondisi psikososial [24].

c. Hubungan *Body Image* dengan Gangguan Pola Makan

Pada responden dengan *body image* positif, 40 responden (59,7%) berada pada kategori gangguan pola makan rendah dan 27 responden (40,3%) pada kategori tinggi. Pada responden dengan *body image* negatif, 34 responden (64,2%) berada pada kategori gangguan pola makan tinggi.

Hasil *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* menunjukkan $p=0,009$ ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan gangguan pola makan pada remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru.

Secara deskriptif, gangguan pola makan tinggi lebih banyak ditemukan pada responden dengan *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh perlu diperhatikan dalam upaya menjaga pola makan yang sehat pada remaja putri [13].

Meskipun demikian, *body image* tidak dapat dipisahkan dari faktor lain. Pengaruh media sosial, keluarga, teman sebaya, kebiasaan diet, dan kondisi psikologis dapat ikut membentuk persepsi tubuh dan perilaku makan [15].

d. Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* Secara Simultan

Tabel 4. Analisis Regresi Logistik Biner Pengetahuan Gizi dan *Body Image* terhadap Gangguan Pola Makan

Variabel	B	SE	Wald	p-value	OR	95% CI OR
Pengetahuan Gizi	-2,534	0,550	21,200	<0,001	0,079	0,027–0,233
<i>Body Image</i>	0,418	0,554	0,569	0,450	1,519	0,513–4,497
Konstanta	1,081	0,333	10,517	0,001	2,947	—

Analisis multivariat menunjukkan bahwa model secara simultan signifikan dengan nilai $p<0,001$. Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,331 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan *body image* bersama-sama menjelaskan 33,1% variasi gangguan pola makan.

Pengetahuan gizi tetap menunjukkan hubungan yang signifikan setelah dianalisis bersama *body image*, dengan $p<0,001$, OR=0,079 dan 95% CI=0,027–0,233. Berdasarkan pengkodean penelitian, pengetahuan gizi positif berasosiasi dengan odds gangguan pola makan tinggi yang lebih rendah [19].

Body image tidak menunjukkan hubungan yang signifikan setelah dianalisis bersama pengetahuan gizi, dengan $p=0,450$, OR=1,519 dan 95% CI=0,513–4,497. Perbedaan hasil antara analisis bivariat dan multivariat menunjukkan bahwa hubungan *body image* dengan gangguan pola makan dapat dipengaruhi oleh variabel lain dalam model atau faktor yang belum dianalisis [16].

Nilai Nagelkerke R Square juga menunjukkan bahwa masih terdapat 66,9% variasi gangguan pola makan yang belum dijelaskan oleh pengetahuan gizi dan *body image*. Faktor lingkungan, psikososial, kebiasaan diet, media sosial, keluarga, dan teman sebaya dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian berikutnya [25].

4. KESIMPULAN

Pengetahuan gizi pada remaja putri di SMAN 9 Pekanbaru menunjukkan bahwa 60 responden (50,0%) memiliki pengetahuan gizi positif dan 60 responden (50,0%) negatif. *Body image* positif ditemukan pada 67 responden (55,8%) dan negatif pada 53 responden (44,2%). Gangguan pola makan rendah ditemukan pada 59 responden (49,2%) dan tinggi pada 61 responden (50,8%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan gangguan pola makan ($p < 0,001$) dan antara *body image* dengan gangguan pola makan ($p = 0,009$). Secara simultan, pengetahuan gizi dan *body image* berhubungan signifikan dengan gangguan pola makan ($p < 0,001$). Pengetahuan gizi tetap signifikan pada analisis multivariat (OR=0,079; 95% CI=0,027–0,233), sedangkan *body image* tidak signifikan ($p = 0,450$; OR=1,519).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, SMAN 9 Pekanbaru, pembimbing dan penguji, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Muliani, Sumardilah, and Lupiana, "Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi," vol. 8, no. 1, 2023, doi: 10.52235/cendekiamedika.v8i1.202.
- [2] B. Dumar, I. Wahyuni, N. F. Jumatrin, and M. E. Y. Fujianti, "*Body Image* Negatif Berdampak pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Review," vol. 4, no. 2, pp. 58–67, 2024, doi: 10.52298/ihsj.v4i2.63.
- [3] I. S. Kurnia, S. F. Nashriyah, and R. W. Hidayati, "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan terhadap Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Godean," *Borneo Nurs. J.*, vol. 8, no. 1, pp. 799–808, 2025, doi: 10.61878/bnj.v8i1.361.
- [4] N. S. Hermanto, "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan (Tkj) Di Smk 1 Islam Blitar," no. 27, 2025.
- [5] A. U. Denich and Ildil, "Konsep *Body Image* Remaja Putri," vol. 3, pp. 55–61, 2015, doi: 10.29210/116500.
- [6] J. Kusdemawati, "Konsep *Body Image* Remaja Putri Penikmat Beauty Content pada Aplikasi TikTok," vol. 4, pp. 8591–8601, 2024.
- [7] E. P. Aisyah, M. Simatupang, and D. Aisha, "Pengaruh Optimism Terhadap *Body Image* Remaja Putri Pengguna Produk Kecantikan," vol. 6, no. 2, pp. 93–102, 2023, doi: 10.34012/psychoprima.v6i2.3894.
- [8] I. Ildil, A. U. Denich, and A. Ilyas, "Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri," vol. 2, no. 3, 2017, doi: 10.17977/um001v2i32017p107.
- [9] A. Indrawati, A. Sufiani, B. Badawi, and K. A. Suyantari, "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri I Wonggeduku Barat," vol. 01, no. 02, 2025.

- [10] T. D. Indriani, D. Aliansy, S. S. Nurjanah, and N. T. Nurlita, "Peningkatan Pengetahuan dan Literasi Label Gizi melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Plus Babussalam Bandung," vol. 5, no. 1, pp. 791–796, 2026, doi: 10.31004/08WKM833.
- [11] K. Az-zahra and R. Kurniasari, "Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review The," vol. 5, no. 6, pp. 618–627, 2022, doi: 10.56338/mppki.v5i6.2293.
- [12] C. Nurrahim and R. Pranata, "*Self Body Image* pada Remaja," vol. 10, no. 1, pp. 57–75, 2024, doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3412.
- [13] Oktapianingsi and A. N. Sartika, "Hubungan antara citra tubuh dengan kejadian gangguan makan pada remaja putri 1," vol. 7, no. 2, pp. 101–107, 2022, doi: 10.51544/jmkm.v7i2.3526.
- [14] N. Agustiningsih, F. Rohmi, and Y. E. Rahayu, "Hubungan *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun," vol. 8, no. 2, pp. 109–115, 2020, doi: 10.32831/jik.v8i2.244.
- [15] K. Permanasari and D. K. A. Arbi, "Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 776–788, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.36592.
- [16] M. Apriyani, T. Aulawi, and N. Syuryadi, "*Body Image* , Perilaku Makan , Dan Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 9 Kota Pekanbaru," vol. 5, pp. 3568–3576, 2024, doi: 10.31004/jkt.v5i2.27822.
- [17] A. Purwanti and Y. Marlina, "*Body Image* Perception, Knowledge of Balanced Nutrition," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 8, no. 2, pp. 257–267, 2022, doi: 10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1075.
- [18] S. Putra, M. Syahrani Jailani, and F. Hakim Nasution, "Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 27876–27881, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i3.11229.
- [19] R. N. Putri, L. Widajanti, and S. A. Nugraheni, "Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15–19 Tahun di Kota Semarang," pp. 193–199, 2021, doi: 10.14710/mkmi.20.3.193-199.
- [20] R. Saputri, N. R. Tampubolon, and G. Indriati, "Pengaruh Permainan Piring Sehat Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja," vol. 8, pp. 236–245, 2026.
- [21] D. Sari and J. Syah, "Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pola Makan Sehat," vol. 8, no. 1, pp. 1–6, 2025, doi: 10.56467/jptk.v8i1.331.
- [22] A. Trilaksmi, D. Nazma, L. Panduwaty, and N. Prasetyaningsih, "Penyuluhan Pola Makan Yang Sehat Pada Pengemudi Ojek Online Untuk Mencegah Gastritis," vol. 2, no. 7, pp. 805–812, 2023.
- [23] W. H. Organization, "A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and *body image* in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 4," 2024.
- [24] UNICEF, "Nutrition in middle childhood and adolescence," 2024.
- [25] M. of H. R. of Indonesia and UNICEF, *Aksi Bergizi breakfast menu book: 10 balanced nutritious breakfast recipes for adolescents*. Jakarta, 2024.