

## HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMK 4 PANCASILA AMBULU

(*The Relationship Between Body Image and Eating Behavior of Teenage Girls at SMK 4  
Pancasila Ambulu*)

Siti Maratus Sholekhah<sup>1)</sup>, Susi Wahyuning Asih<sup>2)</sup>, Sofia Rhosma Dewi<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student of Health Science Faculty of Muhammadiyah Jember University

<sup>2,3)</sup> Health Science Faculty, Muhammadiyah Jember University

Karimata Street no. 49 Jember **Phone:** (0331) 332240, **Fax:** (0331) 337957

E-mail: [sitimaratusholekhah@gmail.com](mailto:sitimaratusholekhah@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja putri berada pada fase pubertas dimana penampilan tubuh menjadi hal utama. Citra tubuh merupakan suatu prioritas yang dapat mempengaruhi perilaku, termasuk perilaku makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu dengan jumlah 149 remaja putri, dengan besar sampel 143 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala likert. Teknik pengukuran instrumen menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian ini diperoleh 76 (53,1%) responden memiliki citra tubuh positif dan 93 (65,0%) responden memiliki perilaku makan baik. Berdasarkan uji statistik melalui uji *Spearman Rank (Rho)* diperoleh *p value*  $0,00 \leq 0,05$ , serta koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,634 yang artinya citra tubuh memiliki hubungan dalam kategori kuat dengan perilaku makan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka semakin baik pula perilakunya. Remaja putri diharapkan dapat mengenali hal positif serta potensi yang ada pada dirinya, sehingga remaja putri dapat menciptakan hubungan positif dengan keadaan mereka.

**Kata kunci :** Citra Tubuh, Perilaku Makan, Remaja Putri.

## **ABSTRACT**

Girls are in the phase of puberty where body appearance becomes important. Body image is a priority that influences behavior, including eating behavior. This study aims to find the relationship between body image and girls' eating behavior at SMK 4 Pancasila Ambulu. This study used a correlational design with a cross-sectional. The population of this study was 149 girls at Smk 4 Pancasila Ambulu. The sample used was 143 respondents who were taken using simple random sampling technique. The research instrument used was a questionnaire with a likert scale. The instrument measurement technique used was validity and reliability tests. The results of this study obtained 76 (53.1%) respondents have a positive body image and 93 (65.0%) respondents have good eating behavior. Based on the statistical test through the Spearman Rank (Rho) test, the  $p$  value is  $0.00 \leq 0.05$ , and the correlation coefficient ( $r$ ) is 0.634, which means that body image has a strong relationship with eating behavior. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between body image and girls' eating behavior at SMK 4 Pancasila Ambulu. This may imply that girls will have better eating behavior when they have more positive body image. Girls are expected to be able to recognize the good and potential that exist in themselves so that they can create positive relationships with their circumstances.

**Keywords :** Body Image, Eating Behavior, Teenage Girls



## PENDAHULUAN

Fase pubertas merupakan fase perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Fase ini merupakan rentang waktu utama dalam kehidupan, karena pada usia ini banyak terjadi perkembangan pada remaja baik secara fisik maupun psikis. Selanjutnya pada remaja juga terjadi perkembangan dan perubahan biologis, seperti perkembangan seksual, penambahan berat badan dan tinggi badan. Berubahnya bentuk ukuran tubuh remaja menyebabkan remaja tersebut memiliki pandangan diri (citra tubuh) secara mental dan masalah pola makan. Interaksi perkembangan dan perbaikan pada masa remaja terjadi dengan cepat sehingga jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh sangat banyak. Masalah kesehatan sangat sering terjadi pada masa pubertas karena gaya hidup beberapa remaja putri ingin memiliki tubuh seperti yang diinginkan, hal inilah yang menjadikan pola makan remaja putri berubah guna terwujudnya bentuk tubuh yang terbaik menurut pandangannya.

*Global Health Observatory (GHO)* menjelaskan bahwa di dunia, setidaknya 2.8 juta manusia meninggal

setiap tahun karena berat badan berlebih (kelebihan berat badan serta obesitas), kira-kira 35.8 juta (2.3%) dari *Disability-Adjusted Life Year (DALY)* di dunia disebabkan oleh kelebihan berat badan dan obesitas. Pervalensi obesitas dan kegemukan remaja terjadi peningkatan di setiap tahunnya. Fakta riskesdas tahun 2018 menunjukkan individu dengan berat badan berlebih sebesar 13,6%, ini mengalami peningkatan di tahun 2018 dibandingkan tahun 2013 dengan angka kejadian 11,5% derajat obesitas juga mengalami peningkatan di tahun 2018 sebesar 21,8% di tahun 2013 sebesar 14,8%. Di DKI Jakarta, prevalensi obesitas mencapai 29,18% Kemenkes (2018). Secara nasional, energi normal yang digunakan remaja di usia 16 -18 tahun cakupannya dari 69,5% - 84,3%, dan sebanyak 54,5 % kebutuhan energi yang dihabiskan oleh remaja. Jadi kecukupan normal penggunaan protein di lingkup remaja dari 88,3%-129,6%, dan kebutuhan pokok yang tidak terpenuhi oleh remaja sebanyak 35,6%. Di Indonesia, perilaku makan penduduk berusia  $\geq 10$  tahun menyukai makanan berlemak, kolesterol dan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin

sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Tingkat kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% Kemenkes (2013). Di Provinsi Sulawesi Tengah remaja berusia  $\geq 10$  tahun perilaku konsumsi makanan mie instan sebesar 10,9%, makanan manis sebesar 49,8%, makanan berlemak sebesar 30,6% serta tingkat mengonsumsi sayur dan buah sebesar 95% (Rahman dkk, 2016).

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK 4 Pancasila Ambulu di dapatkan bahwasanya dari 222 remaja putri, 86,8% remaja putri memperhatikan jenis makanan yang dimakan, 56,1% remaja putri selalu melewati jam makan atau telat makan, 60,8% remaja putri makan 2x sehari, 59% selalu sarapan, 81,9% tidak sedang menjalani program diet, 33% remaja berasumsi bahwa tubuhnya ideal, sedangkan 58% remaja berkeinginan untuk melakukan penurunan berat badan dan 9% remaja berkeinginan melakukan peningkatan berat badan.

Perilaku makan remaja putri harus memiliki gizi yang baik untuk tubuhnya karena hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangannya. Remaja

mengonsumsi makanan harus mengandung komponen zat gizi, karena untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan zat gizi yang sangat banyak. Salah satu cara agar kebutuhan gizi remaja terpenuhi, yaitu remaja harus merubah perilaku makannya. Konsumsi makanan cepat saji dan banyak makan asal kenyang tetap mendarah daging pada diri remaja tanpa mengetahui kandungan gizi dalam makanan tersebut. Selain itu, remaja putri akan merespon dengan cepat dan bahkan lebih agresif jika terdapat gangguan atau dorongan dari luar yang mempengaruhi dirinya, seperti keinginan untuk diakui oleh teman-temannya serta keinginan untuk menarik lawan jenisnya, sehingga remaja putri pada umumnya akan memiliki persepsi diri (citra tubuh) yang negatif. Remaja putri mulai memiliki pandangan tentang persepsi diri dan berusaha untuk menjaga penampilan mereka dengan mengonsumsi lebih sedikit kalori tanpa berfokus pada nutrisi dan zat gizi pada kesehatannya sehingga hal ini mempengaruhi perilaku makan mereka. Ketakutan terjadinya peningkatan berat badan menyebabkan remaja mulai melakukan pembatasan

makan. Persepsi diri ini meninggalkan gagasan tentang kondisi tubuh yang ideal dan membawa persepsi diri negatif. Makanan dipandang sebagai musuh dan makan semata-mata hanya kegiatan yang diidentikkan dengan pertentangan bukan suatu tindakan guna mendukung kehidupan. Hal ini berdampak pada masalah perilaku makan pada remaja. Pada remaja putri yang memiliki persepsi diri negatif selamanya akan memeriksa asupan kalori yang masuk, kecewa dengan berat badan mereka, dan menyakiti tubuh mereka dengan gizi yang minimum sebagai ungkapan keinginan paling mendalam seorang remaja agar penampilannya diakui oleh lingkungan sekitar.

Seseorang yang memiliki self-perception atau persepsi diri yang tinggi dianggap memiliki persepsi diri yang positif yang terlihat dari perawatan diri. Seseorang yang memiliki kekhawatiran tentang kondisi medis misalnya dalam memilih penggunaan makanan sehat dan berkualitas. Selain itu, persepsi diri rendah yang dimiliki seseorang juga dianggap persepsi diri yang buruk, dengan alasan individu tersebut merasa kecewa dengan tubuhnya, otaknya

hanya berpusat terhadap bentuk dan berat badan saja, merasa tidak enak badan dan mencari cara bagaimana menjadi ideal, hal ini yang menyebabkan individu tidak fokus pada keputusan dalam pemilihan makanan yang sehat (Hasmalawati, 2017) .

Perawat memegang peranan penting terhadap perubahan sikap makan maupun citra tubuh remaja putri, hal ini perawat perlu melakukan upaya dalam melakukan metode yang tepat untuk meminimalisir masalah kesehatan terkait berat badan yang berkaitan dengan sikap makan remaja putri berdasarkan instuisi. Seperti pemberian pendidikan kesehatan mengenai gizi pada remaja di sekolah, konseling, komunikasi terapeutik, self motivasi, ataupun pendekatan-pendekatan yang lainnya merupakan tugas yang harus dilakukan oleh perawat. Tujuan dari penelitian ini yakni mengidentifikasi hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *korelasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yang bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Populasi pada penelitian ini yakni seluruh remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu yang berjumlah 149 remaja putri dengan kriteria berusia 15-19 tahun, tercatat sebagai siswi aktif, sehat fisik dan mental serta bersedia menjadi responden penelitian. Pada penelitian ini sampel di ambil dari 149 remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus slovin (Firdaus, 2021). Jadi besar sampel yang diambil dari penelitian ini sebanyak 143 responden. Dalam penelitian ini, pengambilan sampling dilakukan menggunakan metode probability sampling yaitu simple random sampling. Analisis bivariate yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila di Ambulu dengan menggunakan Uji Sperman Rank.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### 1. Usia Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia

Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu  
Maret 2021 (n=143)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
15 – 16	35	24,5
17 – 18	105	73,4
19 - 20	3	2,1
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah  
Berdasarkan tabel 5.1 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (73,4%) responden berusia 17-18 tahun, (24,5%) responden berusia 15-16 tahun dan jumlah terkecil (2,1%) berusia 19-20 tahun.

#### 2. Agama Responden

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Agama  
Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu  
Maret 2021 (n=143)

Agama	Frekuensi	Persentase (%)
Islam	143	100
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah  
Berdasarkan tabel 5.2 di atas diketahui bahwa 100% responden beragama islam.

#### 3. Kelas Responden

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tinggi  
Badan Responden di SMK 4 Pancasila  
Ambulu Maret 2021 (n=143)

Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase (%)
<150 cm	51	35,7
151-160 cm	75	52,4
>160 cm	17	11,9
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah

Berdasarkan tabel 5.4 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (52,4%) responden memiliki tinggi badan 151-160 cm, sedangkan jumlah terkecil (11,9%) responden memiliki tinggi badan >160 cm.

#### 4. Berat Badan Responden

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu Maret 2021 (n=143)

Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
<40 kg	22	15,4
41-60 kg	105	73,4
>60 kg	16	11,2
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah

Berdasarkan tabel 5.5 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (73,4%) responden memiliki BB 41-60 kg, sedangkan (15,4%) memiliki BB <40 kg dan (11,2%) memiliki BB <60kg.

#### 5. BMI Responden

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi BMI Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu

Maret 2021 (n=143)

BMI	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	41	28,7
Sehat	86	60,1
Kelebihan	13	9,1
Obesitas 1	3	2,1
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah

Berdasarkan tabel 5.6 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (60,1%) responden memiliki BMI sehat, (28,7%) responden memiliki BMI kurang, (9,1%) responden memiliki BMI lebih, dan (2,1%) responden memiliki BMI obesitas 1.

#### Data Khusus

##### 1. Identifikasi Citra Tubuh

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu Maret (n=143)

Citra Tubuh	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	76	53,1
Negatif	67	46,9
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah

Berdasarkan tabel 5.7 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (53,1%) responden memiliki citra tubuh yang

positif, sedangkan (46,9%) responden memiliki citra tubuh negatif

## 2. Identifikasi Perilaku Makan

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden di SMK 4 Pancasila Ambulu Maret 2021 (n=143)

Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	93	65,0
Kurang	50	35,0
Total	143	100

Sumber : Data primer terolah

Berdasarkan tabel 5.8 di atas diketahui bahwa persentase terbesar (65,0%) responden memiliki perilaku makan yang baik, sedangkan (35,0%) responden memiliki perilaku makan yang kurang baik.

## 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Remaja Putri

Tabel 5.9 Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMK 4 Pancasila Ambulu Maret 2021 (n=143)

Var. Independen	Var. Dependen	P Value	Nilai r
Citra Tubuh	Perilaku Makan	0.000	0.634

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* diperoleh *p value*  $0,00 \leq 0,05$  dengan *r* hitung 0,634 yang termasuk dalam kategori kuat dengan nilai (0,60-0,799), serta nilai *asymptotic significant (2 sided)* 0,00.

## PEMBAHASAN

### 1. Citra Tubuh Remaja Putri

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK 4 Pancasila Ambulu ini melibatkan 143 responden. Dilihat dari tabel 5.7 diatas menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan tentang citra tubuh 76 responden (53,1%) memiliki citra tubuh positif, sedangkan (46,9%) responden memiliki citra tubuh negatif. Dari ketiga aspek citra tubuh tingkat capaian responden tertinggi terletak pada item persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan pada pertanyaan yang bersifat favorabel dengan rentang skala 90-100% yang artinya dari 143 responden mengatakan sangat setuju bahwa mereka sangat menyukai bentuk tubuh yang dimiliki. Berdasarkan jawaban mayoritas responden tersebut dari setiap item pertanyaan mengarah kepada citra tubuh positif. Citra tubuh dapat



mengalami perubahan sepanjang rentan kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik yang berubah-ubah dari orang lain, lingkungan sosial, dan budaya yang berlaku. Seorang remaja yang melihat tubuhnya sendiri sesuai dengan apa yang diinginkan maupun dengan ideal yang ada, tentu akan memberikan keuntungan yang positif bagi dirinya sendiri. Jika seorang remaja memiliki citra tubuh yang baik atau yang sehat, maka remaja akan memiliki penilaian atau sudut pandang yang tepat tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka serta merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya yang akan diwujudkan dalam sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat, dan sebaliknya.

## 2. Perilaku Makan Remaja Putri

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK 4 Pancasila Ambulu, diketahui jika sebagian besar 93 responden (65,0%) memiliki perilaku makan yang baik. Sedangkan sisanya, sebanyak 50 responden (35,0%) memiliki perilaku makan yang kurang baik. Dari ketiga aspek perilaku makan tingkat capaian responden tertinggi terletak pada

item *external eating* dengan rentang skala 90%-100% yang artinya dari 143 responden menjawab sering melakukan perilaku makan jika pada saat melihat atau mencium makanan yang lezat mereka memiliki keinginan untuk memakannya. Perilaku makan ini digunakan sebagai dorongan luar yang menyebabkan orang makan tanpa merasa lapar sebelumnya. Misalnya, melalui promosi makanan dapat memperluas keinginan seseorang untuk makan. Selain itu pada acara masak-masak, dan adanya foto makanan yang didapat dari media sosial juga bisa menjadi sumber kesenangan, hal ini mengakibatkan terjadinya konsumsi yang berlebihan serta dapat menimbulkan perasaan yang puas. Kandungan zat gizi dalam makanan yang di makan tidak terlalu diperhatikan, karena saat memilih makanan remaja lebih mementingkan kenikmatannya dari pada kandungan gizi didalamnya.

## 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan, pada penelitian ini menggunakan uji Spearman Rho

didapatkan hasil p value 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikan yang ditentukan dalam penelitian yaitu ( $\alpha= 5\%$  atau 0,05) sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan perilaku makan. Nilai korelasi (r) sebesar 0,634 menunjukkan bahwa arah korelasi positif memiliki kekuatan korelasi atau derajat hubungan kuat. Dengan demikian, H1 diterima yang artinya ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Terdapat beberapa aspek yang berpengaruh terhadap perilaku makan remaja diantaranya uang jajan, pola asuh orang tua dan status gizi. Masalah pada perilaku makan sendiri sebenarnya tidak hanya berkaitan dengan makanan, bentuk tubuh dan berat badan. Masalah perilaku makan juga meliputi masalah identitas dan konsep diri. Hal ini menyebabkan citra tubuh menjadi faktor penting yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Karena faktor psikologis dari perubahan fisik pada fase pubertas

adalah remaja memiliki tingkat kepedulian tinggi terhadap tubuhnya dan menciptakan citranya sendiri terhadap penampilan tubuhnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memikat perhatian lawan jenis serta dipilih untuk menjadi teman hidup.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Belum adanya instrumen penelitian yang baku sebagai penentu ukuran dari faktor-faktor penelitian yang bisa diterapkan secara konsisten dan menyeluruh. Data Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan hanya dengan melakukan pengisian kuesioner berat badan dan tinggi badan secara online, serta tidak dilaksanakan pengukuran secara langsung karena pandemi sehingga waktu yang diberikan pada saat penelitian terbatas.

#### **KESIMPULAN**

1. Mayoritas remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu memiliki citra tubuh positif.
2. Mayoritas remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu memiliki perilaku makan baik.
3. Citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

## SARAN

### 1. Subyek Penelitian

Remaja dituntut untuk memiliki citra tubuh positif serta perilaku makan yang baik supaya remaja menciptakan hubungan positif dengan keadaan mereka saat ini dan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang baik, misalnya dengan memahami hal-hal positif yang ada pada diri remaja serta mengembangkan potensi yang dapat meningkatkan penerimaan diri.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Fenomena ini dapat menstimulasi penelitian yang mendalam terkait citra tubuh dan perilaku makan. Selain itu juga dapat lebih dipertimbangkan untuk melakukan penelitian terhadap perilaku makan remaja putra, mengingat angka kejadian terjadinya gangguan citra tubuh pada remaja putra tidak sebanyak sebanyak putri

### 3. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat mengoptimalkan peran perawat sebagai tenaga kesehatan di komunitas, khususnya dalam mengelola UKS agar kedepannya UKS tidak hanya dijadikan sebagai

tempat siswa sakit, dengan bekerja sama dengan guru BK perawat dapat bertimndak lebih optimal untuk mengawal mind set remaja putri

### 4. Sekolah (SMK 4 Pancasila Ambulu)

Kegiatan ekstrakurikuler yang dikoordinasikan oleh sekolah dapat membantu remaja putri mengetahui kapasitas terpendam yang ada pada diri mereka dan menumbuhkan bakatnya sehingga remaja putri tidak hanya fokus terhadap penampilan fisiknya saja .

### 5. Orang Tua

Lebih banyak menghargai potensi dan bakat yang dimiliki anak dibandingkan dengan fisik, karena upaya tersebut mampu membantu remaja supaya tidak merasa kesulitan pada fase pertumbuhan dan perkembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. 14(02), 79–92.

Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan

Remaja). Sari Pediatri, 12(1), 21.

<https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>

Denich, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal

- Konseling Dan Pendidikan, 3(2), 55.  
<https://doi.org/10.29210/116500>
- Dwinanda, R. (2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(1), 97879.
- Fassah, R. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 11–17.
- Firdaus, M. . (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi Ibm Spss Statistics Version 26.0. Dotplus Publisher.
- Gattario, K. H. (2013). Body Image In Adolescence: Through the Lenses of Culture , Gender , and Positive Psychology. Department of Psychology, University of Gothenburg
- Ghodang, H. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS) (F. Ghondang (ed.)). Mitra Group.
- Hamali, S. (2016). Syaiful Hamali, Karakteristik Keberagamaan. 11(1), 1–18.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Laksmi, Z. A. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 627–640.
- Lomanjaya, I. P. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. 242–255.
- Ningsih, N. A. (2017). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Makan Pada Siswi SMP Negeri 11 Medan.
- Normate, E. S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141.  
<https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Nugroho, A. I. (2018). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Produk Fashion Bermerek Pada Siswa Sman 3 Semarang. *Empati*, 7(2), 425–428.

- Nurdin, Nikmah, & Fitra. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Preventif*, 7.(1)(
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Cetakan Ke)*. Salemba Medika.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian*. Salimba Medika.
- Ping, F. M., Natalia, E., & Antika, E. (2020). *Kesehatan Remaja Putri*. Sebatik.
- Rahman, N. (2016). Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty. 7, 43–52.
- Rahman, N., Utami, N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Preventif*, 7.(1)(
- Ratnasari, Y., Yunani, & Wasthu Prasida, D. (2010). Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Putri pada Masa Pubertas di SMPN 33 Semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*, 33(1), 52–64.
- Ridwan, M., Kusuma, H., Krianto, (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23–31.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sholeha, L. I. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, d. a. n., Islam, U., & Syarif, N. (2014). Hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di smp ymj ciputat.
- Sonya, anandyajati m. (2019). Stress dan perilaku makan pada mahasiswa. <file:///C:/Users/youhe/Downloads/kdoc o 00042 01.pdf>
- Sulistyan, A., Huriyati, E., & Hastuti, J. (2016). Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 99. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22644>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal*

Psikologi Islam Dan Budaya, 1(1),  
9–28.

<https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.20>

[76](#)

Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013), 146–159.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>

Wijaya, U. L. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Berisiko Gizi Lebih Pada Remaja Sma Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), 426–431.

Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Empati*, 7(2), 728–734.

