

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA KELAS IX

Ice Septriani Saragih*, Ernita Rante Rupang, Ance Siallagan, Rotua Suryani Purba

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl.Bunga Terompet No.118, Medan Selayang, Sumatera Utara, 20131, Indonesia

*iceseptriani.saragih@gmail.com

Remaja merupakan suatu proses pencarian identitas dan jati diri. Proses ini ditandai dengan fase tumbuh kembang yang terjadi dan ditandai dengan tanda perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan sosial. Perubahan pada remaja menimbulkan suatu dampak akan psikologis remaja, ditandai dengan remaja akan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga menyebabkan remaja akan cenderung membatasi asupan makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022. Jenis penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 70 responden. Data dianalisis dengan analisa univariat yaitu mengidentifikasi distribusi dan frekuensi pada data variabel independen adalah kebiasaan makan, dan variabel dependen adalah *body image* dan menggunakan instrument penelitian kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) dan kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) dengan menggunakan teknik komputerisasi untuk analisa data. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan makan yang sehat yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu 19 orang (27,1%) dan *body image* positif yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki *body image* negative yaitu 19 orang (27,1%). Dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* didapatkan hasil p (value) = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX.

Kata kunci: *body image*; kebiasaan makan; remaja

RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND BODY IMAGE ON IX GRADES

ABSTRACT

Adolescence is a process of searching for identity and identity. This process is marked by a phase of growth and development that occurs and is marked by signs of physical, hormonal, psychological, emotional, and social changes. Changes in adolescents have an impact on adolescent psychology, marked by adolescents will tend to pay more attention to their body shape, thus causing adolescents to tend to limit the intake of food consumed. This study aims to determine the relationship between eating habits and body image in class IX adolescents at SMP N.2 Siborongborong in 2022. This type of research uses a cross-sectional design. The sampling technique in this study used purposive sampling totaling 70 respondents. The data were analyzed by univariate analysis, which identified the distribution and frequency of the data. The independent variable was eating habits, and the dependent variable was body image. The research instrument was the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire and the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) using computerized techniques for data analysis. The results showed that 51 people (72.9%) had healthy eating habits and 19 people (27.1%) had unhealthy eating habits and 51 people (72.9%) had a positive body image. The negative image is 19 people (27.1%). By using the chi-Square statistical test, the result is p (value) = 0.000 ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is a significant relationship between the Variable Eating Habits and Body Image in grade IX adolescents.

Keywords: adolescence; body image; eating habits

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terpenting di dalam kehidupan. Didalam masa ini, terjadi pertumbuhan maupun perubahan biologis pada remaja yang diantaranya peningkatan berat dan tinggi badan (Yusintha, 2021). Pada fase remaja terjadinya pubertas ditandai dengan perubahan pada fisik ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berkembangnya ciri sekunder, dan adanya perubahan pada struktur tubuh yaitu meningkatnya kekuatan otot pada laki-laki dan meningkatnya penambahan lemak pada perempuan kemudian akan mempengaruhi pada berat badan (Agustiningih, 2020). Remaja akan mulai merasakan pencarian pada jati diri ketika sudah memasuki usia 14-18 tahun. Remaja dengan usia ini mulai mengalami peralihan, hal itu mengakibatkan remaja belum cukup matang untuk menghadapi masalah-masalah berat secara psikis, walaupun remaja sudah terlihat dewasa secara biologis. Remaja akan memulai banyak kegiatan dalam melakukan hal-hal yang baru dalam hidupnya sebagai suatu upaya mencoba sesuatu yang baru dalam mencari jati diri atau identitas remaja yang sebenarnya. Remaja akan mencari teman bergaul dalam pencarian identitas diri (Rerung, 2021).

Remaja pada pencarian jati dirinya akan memulai kesadaran rasa peduli yang tinggi terhadap gaya penampilan dan juga termasuk dalam golongan kelompok cukup rentan disebabkan remaja memiliki rasa tidak akan puas dengan gaya penampilan pada dirinya. Kesadaran ini disebabkan oleh adanya tahap perkembangan psikologis pada remaja sudah mulai memperhatikan gaya penampilan dan tergantung pendapat dari teman ataupun lingkungan, sehingga jika mendapatkan pendapat yang negatif mengenai gaya penampilan, remaja lebih mudah akan merasa malu dan melakukan segala hal agar kembali mendapatkan pendapat positif akan gaya penampilannya (Shabah, 2021). Rasa ketidakpuasan pada remaja dikarenakan remaja merasa jika bentuk tubuhnya sudah terlihat lebih gemuk dari biasanya dan juga ditandai dengan adanya beberapa dari bagian tubuh (seperti pada lengan, paha, dsb) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh kesukaan sehingga pandangan ataupun pendapat pada bentuk tubuh terlihat tidak sesuai (Herdiani, 2021).

Perubahan fisik pada remaja juga akan menimbulkan gejala pada psikologis remaja, hal ini ditandai dengan kebanyakan remaja akan lebih cenderung memperhatikan bentuk tubuh, sehingga menyebabkan remaja lebih cenderung melakukan pembatasan pola makan dengan tujuan tidak menambah berat badan (Wahyuni, 2021 dalam (Astini, 2021). Perilaku kebiasaan pola makan remaja yang lebih cenderung menyukai makanan ringan (*snack*) dan dengan sengaja melakukan diet agar menjaga bentuk tubuh tetap sesuai keinginan dan terkadang memakan makanan cepat saji dikarenakan kesibukan ketika beraktivitas (Purnama, 2021).

Perubahan kebiasaan makan yang dilakukan mengakibatkan remaja melakukan perubahan perilaku makan ke arah yang tidak sehat dengan tujuan agar terwujudnya bentuk tubuh yang dikehendaki remaja tetapi hal itu menyebabkan pengaruh negatif yaitu kurangnya asupan gizi yang dianjurkan pada usia remaja sehingga menyebabkan remaja terkadang memiliki gizi yang tidak baik. Kurangnya pengetahuan pada remaja tentang perilaku kebiasaan makan yang sehat juga menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku kebiasaan makan yang tidak baik. Remaja sering memiliki keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebayanya dan juga dengan alasan agar dapat tampil menarik di padangan lawan jenis (Yusintha, 2021).

Pendapat tanggapan tentang *body image* yang sesuai biasanya akan mempengaruhi remaja putri agar melakukan segala hal apapun untuk memenuhi pendapat yang baik akan tubuhnya. Adapun

fenomena tentang gambaran wanita cantik yaitu dengan memiliki kulit yang putih, badan langsing dan berambut yang panjang dan hal ini benar terjadi di lingkungan masyarakat hingga saat ini dan mempengaruhi remaja putri agar mampu melakukan gambaran dari lingkungan tersebut (Tan, 2020). Pengaruh dari era globalisasi dan adanya akses informasi melalui via internet membuat budaya seperti Korean Wave yang sangat viral saat ini, membuat remaja terpengaruh untuk memenuhi standard kecantikan dari budaya tersebut, sehingga menyebabkan remaja memiliki pemikiran harus melakukan segala hal apapun agar memenuhi standart ideal citra tubuh mereka (Niswah, 2021).

Informasi dari *Hallo Gigles* (dalam CNN Indonesia, 2018) adapun bagian dari tubuh yang paling sering dikritik adalah bagian perut dan bagian kaki, sebanyak 93% wanita dan 83% pria merasa tidak percaya diri saat kondisi tubuhnya dikritik oleh orang-orang yang berada di lingkungannya (Safitri, 2020). Berdasarkan hasil survey dalam majalah *BLISS* yang dimuat dalam “90% *teens unhappy*”, menunjukkan bahwa 90% remaja dari 5053 remaja tidak bahagia dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan dari 5053 remaja tersebut hanya 19% remaja yang mengalami berat badan berlebih (Ammar, 2020).

Perilaku kebiasaan makan dimulai ketika masih balita dan ketika mulai menginjak usia remaja, kebiasaan makan akan mulai dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan remaja berkaitan dengan adanya kriteria makanan seperti jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, dan cara dalam pemilihan makanan (Hafiza et al., 2021). Pola kebiasaan makan remaja disebutkan dari data *Global Shcool Health Survey* dalam artikel Depkes RI (2018) didapatkan data bahwa remaja tidak sarapan sebanyak (62,2 %), sebagian besar remaja tidak mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak (95,5%), remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak (75,7 %) dan remaja kurang melakukan aktifitas fisik sebanyak (42,5%) (Hafiza et al., 2021). Terdapat Adanya hubungan positif antara *body image* dengan kebiasaan makan remaja dan juga adanya hasil *body image negatif* yang ditandai dengan remaja cenderung akan mengubah kebiasaan makan (Nisa, 2019). Berdasarkan latar belakang diatas dilakukannya penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini kebiasaan makan dan Variabel terikat *body image*. Sampel pada penelitian yaitu 70 responden diperoleh dengan cara teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Kriteria Inklusi responden remaja perempuan kelas IX dan yang bersedia menjadi responden. Alat pengumpulan data sudah baku dan sudah diuji valid oleh peneliti sebelumnya yang digunakan yaitu *Adolescence Food Habits Checklist* (AFHC) dari (Johnson et al., 2002) berupa lembar kuesioner yang digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan pada remaja dan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) dari (Fitriyah, Lailatul., & Rokhmawan, 2017) berupa lembar kuesioner yang digunakan untuk mengetahui *body image*. Kuesioner kebiasaan makan (AFHC) terdiri dari 23 item yang memiliki keandalan internal *Cronbach's a* yaitu 0,83 (Johnson et al., 2002) dan kuisisioner *body image* (MBSRQ) nilai uji koefisien reabilitas dengan *Cronbach alpa* yaitu 0,774 sehingga dikatakan reliabel. (Fitriyah, L. 2017). Etika penelitian pada penelitian ini yakni melindungi *privacy, anonymity, respect for human dignity, beneficence, justice*. Penelitian ini dilakukan di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Analisis univariat yang dilakukan adalah untuk mendeskripsikan karakteristik variabel bebas dan terikat kedalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesa penelitian dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden	f	%
Usia Responden		
Kategori Remaja Awal (14-16 Tahun)	70	100
Jenis Kelamin Responden		
Perempuan	70	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur diperoleh data responden pada remaja awal (14-16 tahun) sebanyak 70 responden (100,0%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan kriteria yaitu perempuan sebanyak 70 responden (100,0%).

Tabel 2.

Kebiasaan Makan	f	%
Tidak Sehat	19	27,1
Sehat	51	72,9

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan di SMP N.2 Siborongborong dalam kategori tidak sehat sebanyak 19 responden (27,1%) dan sehat sebanyak 51 responden (72,9%).

Tabel 3.

<i>Body Image</i>	f	%
Negatif	19	27,1
Positif	51	72,9

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dan persentase *body image*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* di SMP N.2 Siborongborong dalam kategori negatif sebanyak 19 responden (27,1%) dan positif sebanyak 51 responden (72,9%).

Tabel 4.

Kebiasaan Makan	<i>Body Image</i>				Total	<i>p-value</i>	
	Negatif		Positif				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Sehat	12	5,2	7	13,8	19	19,0	0,000
Sehat	7	13,8	44	37,2	51	51,0	

Tabel 4 dapat diketahui hasil penelitian hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 menunjukkan kebiasaan makan tidak sehat dan *body image* negative ada 12 responden (5,2%) dan memiliki kebiasaan makan yang

sehat dan yang memiliki *body image* positif ada 44 responden (37,2%). Berdasarkan hasil dari uji statistik *chi square* yang dilakukan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kebiasaan makan remaja kelas IX di SMP N 2 Siborongborong mayoritas memiliki kebiasaan makan yang sehat. Hal ini diperoleh dari pernyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada 70 responden memiliki kebiasaan makan yang sehat yaitu 51 orang (51,0%). Remaja melihat dirinya sendiri untuk memiliki pandangan tentang budaya makan makanan sehat merupakan hal yang sangat penting. Tetapi, remaja tidak selalu menerapkannya ketika makan. Remaja meyakini tubuh yang sehat menjadi bekal dalam pergaulan. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan bisa positif ataupun negatif tergantung kepada sikap dan perilaku orang lain (Putri et al., 2020).

Kebiasaan makan yang sehat yang terdiri dari jenis sumber makanan, komposisi makanan yang sehat dan jadwal makan. Secara umum, jadwal makan dapat diatur tiga kali sehari yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Adapun jenis sumber makanan sehat terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, gula dan garam. Peneliti menjelaskan bahwa cara yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi lengkap pada remaja adalah dengan mengonsumsi makanan dengan komposisi yang seimbang dan sehat (H,Hartini, 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan *body image* remaja kelas IX di SMP N 2 Siborongborong mayoritas memiliki persepsi *body image* positif. Hal ini diperoleh dari pernyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada 70 responden memiliki persepsi *body image* positif yaitu 51 orang (51,0%). Beberapa responden mengatakan bahwa dirinya dapat menerima bentuk tubuhnya, serta menyukai penampilan dan menganggap bahwa dirinya menarik dan mampu menyesuaikan penampilan dengan aturan yang berlaku. Namun ada beberapa responden yang mengatakan adanya keinginan untuk dapat mengubah beberapa bagian tubuhnya (Siallagan et al., 2021).

Sebagian besar remaja memiliki gambaran citra tubuh (*body image*) yang positif *body image* terbentuk karena adanya tingkah laku pikiran, keyakinan dan kepercayaan individu tentang bentuk tubuhnya. Tahap remaja merupakan tahap penting dalam pengembangan *body image*. Ada banyak hal yang mempengaruhi *body image* termasuk media sosial, teman sebaya yang membantu membentuk keyakinan tentang tubuh ideal yang diinginkan. Remaja cenderung memperhatikan lebih dari penampilan dirinya agar terlihat ideal dan menarik ((Purnama, 2021).

Remaja dengan *body image* yang positif memiliki pandangan sebenarnya terhadap tubuh dan melihat bentuk anggota tubuhnya dengan apa adanya, sehingga remaja cenderung memiliki perasaan bangga dan syukur terhadap bentuk tubuh yang sesungguhnya dan merasa nyaman. Sebaliknya, remaja yang memiliki *body image* yang negatif akan lebih sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain dengan pemikiran bahwa bentuk tubuh remaja sebayanya lebih menarik daripada dirinya sendiri. Dampaknya, remaja akan lebih mudah merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri, dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan (Marlina & Ernalina, 2020).

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti pada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong dari 70 responden 7 responden (13,8%) yang memiliki kebiasaan makan yang sehat dan ada 44 responden (37,2%) yang memiliki *body image* positif. Setiap individu yang memiliki kebiasaan makan yang sehat pasti memiliki *body image* yang positif karena kebiasaan makan yaitu perilaku ataupun tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan dalam hal makanan. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang sehat dengan cara makan secara teratur, tidak memilih-milih makanan, tidak melakukan diet yang ekstrem akan kebutuhannya terhadap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Citra tubuh yang positif akan lebih mendorong motivasi seseorang untuk berperilaku hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan citra tubuh negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan diet ataupun pembatasan dalam asupan makan (Ma'sunnah et al., 2019).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan makan remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 dengan kategori sehat 51 responden (72,9%), *body image* remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 dengan kategori positif 51 responden (72,9%) dan terdapat hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 dengan nilai p-value=0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI USIA 16-18 TAHUN. *European Psychiatry*, 8(2), 244. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(15\)32029-0](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(15)32029-0)
- Aminah, R. S., & Nugroho, P. A. (2020). Konsep Diri Remaja Dalam Budaya Makan Sehat. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.30997/jsh.v11i1.2189>
- Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, VIII, 2013–2015
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Aulia, D. T. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pada MAhasiswa. 21(2), 123–129. https://etd.unsyiah.ac.id/baca/notfound.php?biblio_id=86273
- Fitriyah, Lailatul., & Rokhmawan, T. (2017). INSTRUMEN PENELITIAN Pengaruh media terhadap pola-makan-yang-terganggu dimediasi oleh body image. *SSRN Electronic Journal*, April.
- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK Ikasari Pekanbaru. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>

- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Herdiani, T.N. Manunjung, V.H., & M. (2021). *STUDY LITERATURE REVIEW FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI*. 4(1), 243–257
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy behavior in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2019). The Association of Nutritional Knowledge, Body Image Perception and Disorders Eating with the Nutritional Status of Adolescent Women High School Vocational in Gresik District. *Universitas Muhammadiyah Gresik*, 1(1), 105–112.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>
- Niswah, F., & Zahro, E. . (2021). *Internalisasi Sosiokultural, Korean Wave dan Kualitas Citra Tubuh Remaja*. 01(01), 141–158.
- Purnama, N. L. A. (2021). BODY IMAGE , PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA Body Image , Eating Behavior and Nutritional Status in Adolescents Ni Luh Agustini Purnama Program Studi Profesi Ners STIKES Katolik St . Vincentius a Paulo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7, 352–358.
- Putri, R. A., Shaluhayah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rerung, A. E. (2021). Menciptakan Self-Efficacy Pada Anak Usia 19-22 Tahun Dengan Menggunakan Pola Asuh Teori Psikososial Erik Erikson Di Gereja Toraja Jemaat Sion Lestari Klasis Wotu. *Masokan : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(2), 103.
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 2360–2367. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/717>

- Shabah, Z. M. T., & Dhanny, D. R. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Tan, C. C. dan, & Ibrahim. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan*, 11(1), 2087–7293.
- Yusinha, A. N., & Adriyanto, A. (2021). *HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI REMAJA dengan kualitas gizi . Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh menggunakan metode simple random sampling . Penilaian perilaku makan menggunakan . 10(9), 60-66.*