



HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Lilia Faridatul Fauziah¹, Moh. Zainul Ma'arif², Firdaus Guntur Pamungkas³

^{1,2}Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

³Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

E-mail : zainmaarif01@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat ditandai dengan perubahan fisik dramatis menyebabkan remaja sangat memperhatikan tubuhnya. Ada sebanyak 85% perempuan muda sangat khawatir dengan penampilannya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh remaja putri salah satunya adalah gaya hidup dan pola makan, yang akan mengakibatkan status gizi seseorang menjadi normal dan tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan citra tubuh remaja putri.

Desain penelitian menggunakan *analitik observasional* korelasi dengan pendekatan waktu adalah *cross sectional* dengan Populasi 286 siswa remaja putri, sehingga didapatkan besar sampel 168 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan pengumpulan menggunakan observasi dan kuesioner, sedangkan uji statistik yang digunakan adalah *chi square*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan citra tubuh yang positif lebih banyak dengan status gizi normal sebesar 37%. Sedangkan untuk citra tubuh yang negatif lebih banyak tidak berbeda jauh pada remaja putri dengan status gizi yang kurang sebesar 26,1% dan remaja dengan status gizi yang normal sebesar 28%. Berdasarkan uji *chi square* didapatkan *p value*=0,000, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya dengan demikian terdapat hubungan antara status gizi dengan citra tubuh remaja.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi mempengaruhi citra tubuh seorang remaja, diharapkan keluarga maupun masyarakat dapat memberikan motivasi dan dukungan pada remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh, sehingga remaja tidak mengalami perubahan status gizi dalam perkembangannya.

Kata kunci : Status Gizi, Citra Tubuh, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid growth very characterized by dramatic physical changes cause very concerned about her teenage. There are as many as 85% of adolescent girls very worried about their appearance. One of the factors that can affect the body image of young women one of which is a lifestyle and diet, which would result in a person's nutritional status to be normal and not normal. This study aims to determine the relationship between nutritional status of adolescent girls with body image.

Observational study design using the analytic correlation with cross sectional approach is time to Population 286 young women students, so we get a big sample 168 respondents. The sampling technique using simple random sampling and collection using observation and questionnaires, whereas the statistical test used is chi square.

Based on the results, the respondents with a positive body image more with a normal nutritional status by 37%. As for negative body image slightly different between less nutritional status by 26,1% with normal nutritional status of 28%. Based on chi square test with a significant level of $p < \alpha$ (0.05) so that H_0 is

rejected and H1 accepted meaning as such there is a relationship between the nutritional status of the adolescent body image.

From the description above it can be concluded that nutritional status affects the image of the body of a teenager, the family and the community is expected to provide motivation and support to adolescents who experience dissatisfaction of body image, so that adolescents do not experience a change in the nutritional status of its development.

Keywords : *Nutritional status, Body image, Adolescent.*

I. PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan salah satu masa kritis dalam daur kehidupan, sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 th. 2014, rentang usia remaja adalah 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah [11].

Pada usia remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik fisik, psikologis, hormonal, dan intelektual. Perubahan yang terlihat jelas pada remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, seperti penambahan berat badan dan tinggi badan, yang diikuti perkembangan organ-organ sistem reproduksi. Selain itu, perkembangan psikologis juga terjadi pada remaja [8][15].

Remaja putri sangat memperhatikan penampilannya. Mousa dan Mashal (2011) menyatakan bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Winzeler (2005) dalam Prima dan Sari (2013) yang menyatakan bahwa sebanyak 73% laki-laki merasa bangga dengan penampilannya, sedangkan pada perempuan muda hanya sebesar 47%. Penelitian lain yang sejalan oleh Croll (2005) dalam Husni dan Indrijati (2014) mengatakan bahwa sebanyak 85% perempuan muda sangat khawatir dengan penampilannya.

Salah satu yang dianggap mendukung penampilan adalah bentuk tubuh yang ideal, ramping dan menarik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologinya, termasuk mempengaruhi kepercayaan diri dan keyakinan dalam diri, seperti penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh (*body image*) [8][15].

Penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja. Remaja yang awalnya sangat percaya diri dapat menjadi kurang percaya diri, rendah diri, dan takut pada kegagalan, karena timbul pemikiran bahwa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan konsep ideal yang diharapkan, sehingga individu merasa memiliki kekurangan pada fisiknya, meskipun menurut orang lain terlihat menarik [5][8].

Menurut Thompson (2000), menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Persepsi gemuk/kurus seseorang terhadap tubuhnya akan menimbulkan keinginan menjaga berat badan tetap optimal dan ideal, salah satunya dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi citra tubuhnya akan sesuai dengan yang diinginkan.

Menjaga pola makan dan melakukan diet tertentu sering dilakukan oleh remaja sebagai upaya menjaga berat badannya. Namun, cara diet yang dilakukan oleh para remaja tersebut seringkali kurang tepat dan menimbulkan perilaku makan menyimpang, sehingga dapat membahayakan kesehatannya [12]. Penelitian Widiyanti (2012) menunjukkan sebanyak 40,3% siswi tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya, dan 56,9% diantaranya belum melakukan perilaku makan yang baik.

Perilaku makan yang sering terjadi pada remaja adalah dengan mengurangi asupan makanan untuk mendapatkan tubuh kurus dan langsing seperti yang diinginkan. Namun, perilaku makan seperti itu akan berdampak pada status gizi, pertumbuhan, dan perkembangan tubuhnya. Pada usia remaja terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, 20% tinggi badan dan 50% massa tulang dicapai pada masa remaja [17][15]. Kebutuhan energi dan zat gizi pada usia

remaja relatif besar, karena dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan, dan sebagai sumber energi untuk aktifitas fisiknya. Namun, jika remaja menerapkan perilaku makan yang tidak baik untuk mendapatkan citra tubuh yang diharapkan, akan berdampak terhadap status gizi dan kesehatannya [15].

Penelitian Nomate, dkk (2017) menunjukkan masih cukup banyak (37,5%) remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif, padahal memiliki status gizi normal dan bentuk tubuh ideal. Remaja putri tersebut beranggapan ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya, sehingga menyebabkan sebagian besar remaja putri menerapkan diet yang tidak sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan, melakukan olahraga berlebihan, dan mengonsumsi produk-produk pelangsing. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Laksmi dkk (2018), menunjukkan sebanyak 34% remaja putri memiliki status gizi normal, tetapi masih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih [1].

Penilaian status gizi remaja putri menggunakan yaitu indeks antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh), dengan membanding berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) remaja putri menurut umur. Status gizi berdasarkan Indeks IMT/U pada remaja dibagi menjadi 4 kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Klasifikasi penilaian status gizi berdasarkan IMT/U untuk remaja adalah gizi kurang (-3 SD sd $<- 2$ SD), gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD), obesitas ($> +2$ SD) [10].

2.2 Citra Tubuh

Citra tubuh (*body image*) adalah gambaran subyektif seseorang tentang tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan penilaian dan persepsi orang lain terhadap

tubuhnya [2]. Pendapat lain oleh Honigam dan Castle (2007) citra tubuh (*body image*) adalah persepsi dan penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yang bersifat subjektif, atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Kenyataannya belum tentu yang dipikirkan dan dirasakan individu tersebut dapat mempresentasikan keadaan tubuhnya yang sebenarnya.

Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif dimana individu mempunyai persepsi yang baik terhadap bentuk tubuhnya, merasa bangga, menerima keunikan yang dimiliki dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya sendiri. Sedangkan citra tubuh negatif dimana individu memiliki persepsi yang salah dan berbeda terhadap bentuk tubuhnya, merasa malu, cemas, dan tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya sendiri. Citra tubuh negatif dapat menjadi masalah psikologis jika tidak segera diselesaikan [24].

III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* di mana data tentang citra tubuh dan status gizi remaja putri diambil dalam satu waktu yang sama.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Jatirogo, Kecamatan Jatirogo, Kabupaten Tuban, Jawa Timur dengan besar populasi 286 siswa, dan sampel sebanyak 168 remaja putri siswa kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*,

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur persepsi citra tubuh, timbangan berat badan untuk mengetahui berat badan, dan mikrotoa untuk mengukur tinggi badan, yang akan digunakan untuk menghitung IMT remaja putri. Setelah mendapatkan data yang diinginkan, responden kemudian dikelompokkan dalam tabulasi data kemudian diprosentasika. Setelah data diperoleh, data observasi akan di masukkan kedalam tabulasi data dan dianalisa dengan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan = 0,05 atau kepercayaan 95%.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur dan Status Gizi

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 168 responden remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Jatirogo, diketahui rata-rata berusia 16 tahun yaitu sebanyak 76 orang (45,2%) dan 17 tahun sebanyak 71 orang (42,3), sedangkan sisanya, 18 orang (10,7%) berusia 15 tahun dan hanya 3 orang berusia 18 tahun (1,8%). Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 109 orang (64,9%), sisanya berstatus gizi kurang 50 orang (29,8%) dan status gizi lebih 9 orang (5,4%). Sebagian besar remaja memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu sebesar 97 orang (57,7%) dan sisanya sebanyak 71 orang (42,3%) memiliki persepsi citra tubuh positif (Tabel 4.1).

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban Menurut Umur dan Status Gizi.

Karakteristik Umum	n	Prosentase (%)
Usia		
15 tahun	18	10,7%
16 tahun	76	45,2%
17 tahun	71	42,3%
18 tahun	3	1,8%
Status Gizi		
Kurang	50	29,8%
Normal	109	64,9%
Lebih	9	5,4%
Citra Tubuh		
Positif	71	42,3%
Negatif	97	57,7%

Usia dapat mempengaruhi bagaimana persepsi remaja terhadap citra tubuhnya. Pada usia remaja terjadi perubahan tubuh yang cepat. Terjadi perkembangan dan pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan fisik yang terjadi seperti pertumbuhan pinggul dan payudara, selain itu biasanya mereka mulai menyadari tentang kegemukan, dan mulai muncul rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Sehingga para remaja putri tersebut muncul keinginan mengurangi kegemukannya untuk mendapatkan

gambaran tubuh ideal yang diinginkan seperti perut, pinggang, paha, lengan, dan betis yang lebih kecil [18][25].

Persepsi citra tubuh yang dibentuk saat usia remaja akan terus berlanjut hingga usia dewasa. Penelitian Putri dan Indrayawati (2019) menunjukkan pada kelompok umur dewasa awal 22-24 tahun menunjukkan kejadian *body dissatisfaction* lebih tinggi dibanding pada kelompok remaja akhir usia 18-21 tahun. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock (2006), yang menyatakan perempuan dewasa awal menyadari pentingnya penampilan fisik. Penampilan fisik yang menarik dapat membantu meningkatkan status sosial di lingkungannya seperti mendapat pekerjaan dan memilih pasangan hidup.

Remaja akan berusaha menjaga berat badannya agar sama seperti tubuh ideal yang diinginkan. Persepsi remaja terhadap citra tubuhnya akan mempengaruhi bagaimana remaja bertindak atas tubuhnya. Salah satunya persepsi citra tubuh negatif cenderung akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, sehingga remaja akan mencoba berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang diinginkan salah satunya dengan melakukan diet. Namun, remaja cenderung melakukan diet yang salah, sehingga menyebabkan terjadinya perilaku makan yang menyimpang yang akan berdampak pada status gizinya [15][19].

2. Analisa Bivariat

Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 4.2 menunjukkan persepsi citra tubuh positif lebih banyak dimiliki oleh remaja dengan status gizi normal yaitu sebanyak 62 orang (37%), dibandingkan remaja dengan status gizi kurang (3,6%) dan status gizi lebih (1,7%). Namun, masih banyak remaja dengan status gizi normal yang memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu sebanyak 47 orang (28%). Remaja dengan status gizi kurang dan gizi lebih, lebih banyak yang memiliki persepsi tubuh negatif yaitu sebanyak 44 orang status gizi kurang (26%) dan 6 orang status gizi lebih (3,6%) dibandingkan yang memiliki persepsi citra tubuh positif. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value}=0,000$ yang berarti ada hubungan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban.

Hasil penelitian ini menunjukkan masih cukup banyak remaja putri dengan status gizi

normal yang merasa tidak puas dan memiliki citra tubuh negatif. Hal ini berarti meskipun remaja putri sudah memiliki tubuh ideal dan status gizi normal mereka cenderung beranggapan ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Penelitian yang sama dilakukan oleh Nomate dkk (2017), menunjukkan dari 88 remaja putri sebanyak 80 orang (90,9%) memiliki status gizi normal, dan masih ada remaja putri dengan status gizi normal yang memiliki persepsi citra tubuh negatif, sebanyak 33 orang (37,5%). Namun, penelitian Nomate dkk menunjukkan tidak ada hubungan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri dengan $p\text{ value}=0,369$.

Tabel 4.2

Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban

Status gizi	Citra tubuh					
	Kurang		Normal		Lebih	
	n	%	n	%	n	%
Positif	6	3,6	62	37	3	1,7
Negatif	44	26,1	47	28	6	3,6
Jumlah	50	29,7	109	65	9	5,3

Penelitian lain dilakukan oleh Widianti (2012), juga menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri, tetapi memiliki kecenderungan yang berbeda, dimana semakin besar rasa tidak puas terhadap *body image* maka status gizi semakin tidak normal. Perbedaan hasil kecenderungan dalam penelitian ini belum dapat diketahui penyebabnya, karena pada penelitian ini tidak dilakukan analisis faktor-faktor penyebab kejadian perbedaan persepsi citra tubuh pada remaja.

Citra tubuh (*body image*) merupakan sikap dan gambaran persepsi seseorang terhadap kondisi tubuhnya, gambaran tubuh ideal yang diinginkan, baik dalam hal berat badan maupun bentuk tubuh berdasarkan persepsi orang lain [14][5]. Munculnya penilaian dan *trend* citra tubuh dikalangan remaja, membuat remaja mulai memperhatikan penampilan fisik, untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Hal ini membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh ideal dengan penampilannya sendiri, yang kemudian dapat menimbulkan rasa

kurang percaya diri jika tidak dapat mencapai persepsi tubuh ideal yang diinginkan [20].

Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja akan melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat, olahraga yang berlebihan, hingga mengonsumsi produk-produk pelangsing. Hanum dkk (2014) menyatakan perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), yang artinya seseorang yang melakukan diet, ada kecenderungan memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya.

Penelitian Nomate dkk (2017) menunjukkan remaja dengan citra tubuh negatif cenderung melakukan diet tidak sehat dengan mengurangi asupan makana dan mengurangi frekuensi makan seperti melewatkan sarapan pagi dan makan malam. Diet yang tidak sehat ini dapat mempengaruhi status gizi remaja, yang disebabkan asupan energi perharinya tergolong kurang, karena para remaja tersebut lebih memilih mengurangi makanan sumber karbohidrat dan lemak pada dietnya. Penelitian lain oleh Putri dan Indryawati (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet, dimana semakin besar rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya maka semakin besar keinginan untuk melakukan diet. Perilaku diet yang tidak benar dapat mempengaruhi status gizi seseorang, karena asupan energi

V. PENUTUP

Dari hasil penelitian disimpulkan terdapat hubungan antara citra tubuh dan status gizi pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban. Sebagian besar remaja putri mempunyai status gizi normal (65%) dan memiliki persepsi citra tubuh positif (37%), tetapi masih banyak remaja putri dengan status gizi normal yang memiliki persepsi citra tubuh negatif (28%). Selain itu, remaja putri dengan status gizi kurang dan lebih lebih cenderung memiliki persepsi citra tubuh negatif (26,1%) dan (3,6) dibandingkan yang memiliki persepsi citra tubuh positif (3,6%) dan (1,7%). Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi persepsi citra tubuh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Almatsier, Sunita. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [2] Arthur, S. R. dan Emily S. R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [3] Croll, J. 2005. *Body image and adolescent*. Dalam Strang, J., & Story, M. (Ed.). *Guidelines for Adolescent Nutrition Services (ch.13)*. Minneapolis: University of Minnesota.
- [4] Denich, A. U., dan Ifdil, I. 2016. Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 2, No.2.
- [5] Denich, A. U., dan Ifdil, I. 2015. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 2.
- [6] Hurlock E.B. 2006. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- [7] Husni, H. K., dan Indrijati, H. 2014. Pengaruh Komparasi Sosial pada Model Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 3.
- [8] Ifdil I., Amandha U.D., dan Asmidir I. 2017. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 3.
- [9] Januar, V. 2007. Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 3.
- [10] Kemenkes. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [11] Kemenkes. 2015. *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [12] Kurnianingsih, Y. 2009. *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di Empat SMA Terpilih*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- [13] Laksmi Z.A., Martha A., dan Deny Y.F. 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). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 7, No. 2.
- [14] Na'imah, T. 2008. Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*. Vol. 9, No. 2.
- [15] Nomate E.S., Marselinus L., Nur, dan Sarci M.T. 2017. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, Vol. 6, No. 3.
- [16] Prima, E., dan Sari, E. P. 2013. Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1.
- [17] Proverawati, A., dan Erna, K.W. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Maha Medika.
- [18] Putri D.A., & Indrayawati R. 2019. Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No.1.
- [19] Rodgers, R., McLean, S., Marques, M., Dunstan, C., & Paxton, S. 2016. Trajectories of Body Dissatisfaction and Dietary Restriction in Early Adolescent Girls: A Latent Class Growth Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 45, No. 8.
- [20] Thompson, J. K. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. Washington, DC.
- [21] Widiyanti, N. 2012. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresia Semarang. *Journal of Nutrition College*, Vol. 1, No. 1.
- [22] Winzeler, A. 2005. *A Healthy Body Image*. UNH Department of Family Studies. Diunduh pada tanggal 10 Desember 2020. <http://www.adolescence.unh.edu/healthybodyfinal.pdf/10/12/20>
- [23] Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Volume 1, Nomor 1 Tahun 2007, 52 – 62. Jakarta : Universitas Gunadarma.
- [24] Annastasia, Meliana S. 2006. Perempuan Kesehatan Seksualitas Kecantikan. Yogyakarta : LKIS.
- [25] Bestiana, D. 2012. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP

Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Psikologi.

- [26] Hanum, R., Entin N. dan Siti N. R. 2014. Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas "X" Serta Tinjauan Dalam Islam. Jurnal Psikogenesis. Vol. 2(2):180-190.
- [27] Mousa, T. Y., dan Mashal, R. H. (2011). Negative Body Dissatisfaction Perception and Associated Attitudes in Female. (S. B. Greene, Penyunt.) Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes Chapter 15, 255-261.