

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI

Arif Rakhman¹, Dwi Budi Prastiani², Uswatun Khasanah³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, Tegal, Indonesia^{1,2,3}
Email : arif.rakhman076@gmail.com¹, dprastiani@gmail.com²,
ukhasanah750@gmail.com³

INFO ARTIKEL

Diterima:
15 November 2022
Direvisi:
20 November 2022
Disetujui:
25 November 2022

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan karena pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif. Remaja putri biasanya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat baik dari segi jenis, frekuensi dan jumlah makan serta menjalani diet yang tidak sehat karena ingin memiliki gambaran tubuh yang ideal. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik tubuh inilah yang disebut *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskripsi korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 101 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Body Image* dibuat berdasarkan teori *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dan Kuesioner pola makan. Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan chi-square didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,037 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *Body Image* dengan Pola Makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes. Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja putri di dapat selalu mempunyai rasa percaya diri pada penampilan tubuh karena pada masa remaja yang masa adalah masa pertumbuhan dibutuhkan nutrisi yang seimbang dengan melakukan pola makan yang baik.

Kata kunci: Body Image, Pola Makan, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is an important period in life because in adolescence there is a growth spurt both physiologically, psychologically, and cognitively. Young women usually have unhealthy eating habits both in terms of type, frequency, and amount of eating and undergo an unhealthy diet because they want to have an ideal body image. This image and perception of the physical appearance of the body are called body image. This study aims to analyze the relationship between Body Image and Diet in adolescent girls in MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang, Brebes Regency. This study used a type of quantitative research using the correlation description method and the cross-sectional approach. The population in this study was adolescent girls at MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang using a total sampling technique with a

total of 101 female students. The research instrument using the Body Image questionnaire was made based on the theory of Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) and dietary questionnaire. Based on the results of correlation analysis with chi-square, a $p\text{-value} = 0.037 < 0.05$ was obtained, so it can be concluded that there is a relationship between Body Image and Diet in adolescent girls at MAS Ash-Syafi'iyah Jatibarang, Brebes Regency. The results of this study are expected so that adolescent girls can always have confidence in the appearance of their bodies because adolescence which is a period of growth requires balanced nutrition by doing a good diet.

.Keywords: Body Image, Diet, Young Women



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

PENDAHULUAN

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan *catch-up* yaitu kecepatan pertumbuhan yang tinggi. Sehingga remaja membutuhkan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang cukup besar seperti kebutuhan energi dan protein yang tinggi menurut Woodruff (2000) dalam (Suryani et al., 2015). Perubahan bentuk tubuh saat pubertas serta penambahan berat badan dan tinggi badan dapat menyebabkan munculnya *body image* dan gangguan perilaku makan pada remaja (Brown, 2016).

Khususnya remaja putri juga memiliki masalah pola makan. Dengan melakukan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan *junk food* dan makanan siap saji atau *fast food*, serta memiliki kebiasaan tidak sarapan atau makan pagi, malas minum air putih, serta menjalani diet yang tidak sehat karena ingin memiliki tubuh yang langsing Brown, 2004 dalam (Suryani et al., 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan Kartika, Negara, dan Wulandari (2021) terhadap remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar diperoleh data bahwa terdapat 58 siswi (53,2%) memiliki pola makan dalam kategori buruk. Banyak siswi kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar yang mengkonsumsi makan dan minuman yang kurang bergizi, frekuensi makan yang kurang, dan jadwal makan yang tidak teratur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri menunjukkan pola makan yang buruk.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, antara lain sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, agama, kepercayaan, dan citra diri (*body image*), Almatsier, 2011 dalam (Doloksaribu, 2019). Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain (Denich & Ifdil, 2015). Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*.

Body image adalah istilah yang luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Neagu, 2015). *Body image*

dikategorikan sebagai positif dan negatif. Remaja putri lebih banyak mengalami *body image* negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Grogan, 2021).

Kartika, Negara, dan Wulandari (2021) melaporkan bahwa remaja putri di SMK PGRI 4 Denpasar memiliki *body image* dalam kategori negatif (55%). Persepsi negatif remaja putri dikarenakan tidak puas dengan penampilannya saat ini karena perubahan bentuk tubuh akibat remaja putri merasa gemuk atau kurus. Hal tersebut dikarenakan mayoritas remaja putri ingin memiliki tubuh ideal.

Body image sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. Remaja yang memiliki *body image* positif tidak memperlumalahkan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja (Kartika et al., 2021). Hal tersebut bertolak belakang jika terdapat gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*) yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan diatas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet (Yusinta et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan Tan dan Ibrahim (2020) terhadap remaja putri di SMA N 5 Batam *Body Image* diperoleh responden yang memiliki *body image* negatif dengan pola makan baik yaitu 8 responden (17,8%) dan yang memiliki *body image* negatif dengan pola makan buruk sebanyak 37 responden (82,2%) . Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai *p value*= 0,000 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri yang berarti *body image* mereka negatif karena mereka tidak puas dengan penampilan mereka saat ini sehingga mereka ingin melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal lalu berdampak pada pola makan (Tan & Ibrahim, 2020).

Wawancara peneliti terhadap 10 siswi MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang pada saat studi pendahuluan tanggal 17 Juni 2022 mendapatkan hasil bahwa terdapat 8 siswi mengatakan mengatakan sering mengkonsumsi makanan seperti seblak, malas minum air putih, sering melupakan melupakan sarapan, sehari makan hanya 1 kali, sering mengkonsumsi mie instan. Dari hasil wawancara juga ditemukan 7 siswi menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, mereka menginginkan bentuk tubuh yang proporsional, terdapat 4 siswi yang menyatakan tidak puas karena memiliki tubuh yang kurus. Selain itu, 3 siswi mengatakan tidak peduli dengan bentuk tubuhnya, meskipun demikian mereka juga memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 101 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Body Image* dibuat berdasarkan teori *Multidimensional*

Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan kuesioner pola makan. Proses analisis menggunakan uji chi-square yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variable (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Image*.

<i>Body Image</i>	Frekuensi	Presentase
Positif	44	43,6%
Negative	57	56,4 %
Total	101	100,0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 101 responden mayoritas responden memiliki *body image* yang negative sebanyak 57 responden (56,4%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan.

Pola makan	Frekuensi	Presentase
Baik	40	39,6%
Buruk	61	60,4%
Total	101	100,0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 101 responden mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk sebanyak 61 responden (60,4%).

Tabel 3

Hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes

Body Image	Pola Makan						X²	P Value
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Positif	23	52,3	21	47,7	44	100	4,335	0,037
Negativ	17	29,8	40	70,2	57	100		
Total	40	39,6	61	60,4	101	100		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistic pada penelitian ini menggunakan *Chi-Square* yang menunjukkan bahwa diperoleh hasil *p value*

0,037 < 0,05 sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes. Dari uji *Chi-Square* juga diperoleh nilai $X^2 = 4,335 > X^2$ tabel (3,841) sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara *Body image* dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes.

Body Image Remaja putri di MAS ASy-Syafi'iyah Jatibarang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang pada tabel 1 menunjukkan hasil penelitian mengenai *body image* pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang diketahui bahwa mayoritas responden yang memiliki *body image* negative sebanyak 57 siswi (56,4%). Hal ini dapat dilihat dari jawaban pada pernyataan kuesioner ini yang mana sebanyak 60 responden (59,4%) lebih memilih pernyataan nomor 17 yaitu “saya merasa berat badan saya gemuk” ini terjadi karena mayoritas remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang ideal, langsing, dan menarik. Berdasarkan hasil pernyataan kuesioner didapatkan. hal ini didukung oleh penelitian widianti dan Chandra (2012) yang mana terdapat 29 responden (40,3%) yang tidak puas terhadap puas dengan penampilannya dikarenakan tubuh mereka yang terlalu besar, yang mana pada penelitian tersebut responden merasa tidak nyaman dengan ukuran tubuh mereka yang terlalu besar sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Penelitian yang dilakukan Nurjanah dan Muniroh (2019), juga mendukung hasil pada penelitian ini yaitu didapatkan dari 60 responden yang memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 36 responden (58,3%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, karena pada usia remaja kebanyakan wanita sangat memperhatikan berat badan dan penampilannya.

Menurut Kozier (2014) menyatakan bahwa *body image* merupakan penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, fungsi dan penampilan setiap bagian tubuhnya. Persepsi remaja tentang diri mereka berhubungan dengan tubuh mereka (Choiriyah et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti *body image* negatif terjadi karena remaja seringkali merasa tidak puas pada aspek-aspek *body image*. Misalnya merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki seperti contohnya bentuk tubuhnya, merasa bahwa tubuh yang dimilikinya tidak ideal (Nurvita, 2015).

Pola makan remaja putri di MAS ASy-Syafi'iyah Jatibarang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang pada tabel 1 menunjukkan hasil penelitian mengenai Pola Makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang menunjukkan bahwa dari 101 siswi, diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 61 siswi (60,4%). Hal ini dapat dilihat dari jawaban siswi pada lembar pernyataan kuesioner yang mana pernyataan dengan terdapat 49 (48,5%) lebih sering melakukan pada nomor 6 yaitu “saya makan-makanan siap saji (seperti kentang goreng, mie instan, seblak, burger, ayam goreng, sphagethi)”. Hal ini berarti remaja putri sering mengkonsumsi makanan seperti mie instan, seblak, dan berbagai makanan cepat saji lainnya yang jika sering dikonsumsi dapat

menyebabkan pola makan menjadi tidak sehat .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pujianti, Arneliwati, dan Rahmalia (2015) yang memperoleh data dari 62 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku makan yang tidak baik yaitu 37 responden (60.9%). Remaja yang merupakan kelompok yang rentan akan perubahan fisik seringkali mempunyai pola perilaku makan yang tidak sehat seperti melakukan diet yang ketat. Hal ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh yang ideal (Pujianti et al., 2015).

Menurut Suryani (2015) menyatakan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang di makan setiap hari oleh seseorang atau sekelompok orang. Dari pola makan dapat dilihat seseorang itu memperoleh makanan mulai dari jenis makanan , jumlah makanan yang setiap harinya (Putri et al., 2017).

Menurut asumsi peneliti pola makan yang buruk atau tidak baik terjadi karena remaja seringkali karena seseorang merasa terlalu khawatir menjadi gemuk sehingga seseorang membatasi pola konsumsinya (Kulsum, 2020), seperti melakukan diet yang ketat, membatasi frekuensi makan hanya dilakukan sehari sekali, dan juga yang biasanya dilakukan remaja yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan *junk food*, remaja putri juga enggan memakan sayur-sayuran dan buah-buahan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian ini mayoritas siswi mempunyai pola makan yang buruk yaitu dengan jaranginya mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, dan mengabaikan sumber protein dan karbohidrat. jumlah makan yang sedikit dan frekuensi makan yang jarang, mengkonsumsi makanan siap saji seperti seblak, dan makanan junk food seperti gorengan.

Hubungan Body Image dengan Pola Makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistic pada penelitian ini menggunakan Chi-Square yang menunjukkan bahwa diperoleh hasil $p\ value\ 0,037 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes. Hal ini berarti semakin remaja memiliki *body image* yang negative maka semakin buruk pola makannya, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 101 siswi menunjukkan hasil responden yang memiliki Body image positif dengan pola makan baik yaitu sebesar 23 siswi (52,3%), responden yang memiliki body image positif dengan pola makan buruk sebanyak 21 siswi (47,7%), dan responden yang memiliki body image negatif dengan pola makan baik yaitu 17 siswi (29,8%), serta responden yang memiliki body image negatif dengan pola makan buruk yaitu 40 siswi (70,2%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang Tan dan Ibrahim (2020) terhadap remaja pputri di SMA N 5 Batam dimana menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri yang berarti *body image* mereka negative karena mereka tidak percaya diri dan puas dengan penampilan mereka saat ini sehingga mereka ingin melakukan

diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal lalu berdampak pada pola makan (Tan & Ibrahim, 2020).

Menurut simanjuntak (2009) dalam (Asnuddin & Sanjaya, 2018) mengatakan bahwa body image negatif yang mana seseorang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan membandingkan dengan yang lain akan memberikan dampak perasaan malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki. Remaja yang tidak puas dengan dirinya serta bentuk tubuhnya akan melakukan diet dengan mengurangi porsi makannya dan tidak melakukan makan malam demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan remaja melewatkan waktu makan malam. Selain melewatkan waktu makan malam, remaja juga sering melewatkan makan pagi (sarapan).

Menurut asumsi peneliti, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *body image* negatif karena para remaja putri tidak percaya diri dan tidak puas terhadap penampilan yang dimilikinya, tidak puas dengan bentuk tubuh, wajah, dan penampilan keseluruhan yang dimilikinya sehingga mereka melakukan pola makan yang tidak sehat demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya. Dalam penelitian ini terdapat hasil yang menunjukkan hasil terdapat 21 siswi (47,7%) yang memiliki *body image* positif dengan pola makan yang buruk. Yang mana biasanya remaja dengan *body image* positif akan merasa bahwa tubuh yang dimilikinya ideal dan puas dengan penampilannya akan merasa bahwa tubuhnya tidak gampang untuk berubah sehingga mereka tidak terlalu memperdulikan pola makannya dengan tidak mengontrol jenis, jumlah dan frekuensi makannya. hal ini berarti pada pola makan dipengaruhi *body image* juga terdapat faktor lain yang mempengaruhinya yaitu faktor keluarga dan dari pergaulan teman sebaya yang mana dapat mempengaruhi pola makannya. Sedangkan siswi yang memiliki *body image* negatif dengan pola makan baik yaitu 17 siswi (29,8%) hal ini bisa terjadi karena siswi yang memiliki *body image* negatif yang artinya mereka kurang puas terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya misalnya remaja merasa tubuhnya terlalu kurus ataupun terlalu gemuk tetapi mereka beranggapan jika mereka melakukan pola makan yang tidak sehat maka akan membuat perubahan terhadap kesehatannya. Mereka beranggapan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan resiko terhadap kesehatannya menjadi menurun seperti maagh, diare ataupun resiko yang lainnya, sehingga meskipun mereka mempunyai *body image* yang negatif mereka tetap menjalani pola makan yang baik dengan memperhatikan jenis, jumlah dan frekuensi makannya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah, Mayoritas Remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang memiliki *body image* yang negatif sebanyak 57 responden (56,4%). Mayoritas remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang pola makan yang buruk sebanyak 61 responden (60,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang

DAFTAR PUSTAKA

- Asnuddin, A., & Sanjaya, S. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dan body image dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(2), 69–77.
- Brown, J. E. (2016). *Nutrition through the life cycle*. Cengage Learning.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Kartika, K. Y., Negara, I. G. N. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Neagu, A. (2015). *Body image: A theoretical framework*. *Proc. Rom. Acad., Series B*, 17(1), 29–38.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, PT Rineka Cipta. *Profil SMA*, 2.
- Nurvita, V. (2015). *Hubungan antara Self-Sistem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas* [Skripsi]. Universitas Airlangga .
- Pujianti, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). *Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri* [Doctoral dissertation, Riau University].
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404–409.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
- Tan, C. C., & Ibrahim, I. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11(1), 40–45.
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan body image dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(2), 47–53.