

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MTS PERSIS KOTA SUKABUMI

Qorry Wahyuni Septica¹

¹Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
qorrywahyuniseptica@dosen.stikesmi.ac.id

Abstrak

Usia remaja rentan terhadap masalah status gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Masalah status gizi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, diantaranya aktivitas fisik dan body image. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan body image dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi. Jenis penelitian yaitu korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel sebanyak 57 remaja dengan teknik total sampling. Uji validitas menggunakan person product moment dengan hasil semua item memiliki nilai p -value $< 0,05$. Uji reliabilitas untuk variabel aktivitas fisik memiliki nilai cronbach alpha berkategori reliabel dan variabel body image mengacu pada instrumen baku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan body image dengan status gizi pada remaja putri dengan nilai p -value $< 0,05$. Simpulan terdapat hubungan aktivitas fisik dan body image dengan status gizi pada remaja putri. Saran bagi pihak sekolah yaitu menghadirkan tenaga kesehatan agar memberikan penyuluhan kesehatan dan mengadakan lomba remaja sehat dengan melibatkan para guru. Guru dapat diarahkan oleh petugas kesehatan agar membimbing remaja untuk memiliki perilaku mempertahankan status gizi yang baik.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Body Image, Remaja, Status Gizi*

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Namun, usia remaja rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan remaja memerlukan energi lebih banyak (Marmi, 2013). Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas (IDAI, 2013).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal setiap tahun dikarenakan gizi lebih dan obesitas dan untuk prevalensi gizi kurang di dunia adalah 14,9% (Dewi dkk., 2022). Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun. Prevalensi gizi lebih di Jawa Barat pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 10,9 %, lebih tinggi prevalensinya pada penduduk yang tinggal di perkotaan (10,7%) dibandingkan dengan pedesaan (8,1%) (Riskesdas, 2019). Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), Kota Sukabumi tercatat sebagai wilayah dengan kasus stunting pada angka 19,1 %.

Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan

rendah, produktivitas rendah, dan terhambatnya organ reproduksi. Status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika dewasa, seperti penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Dwiningsih & Pramono, 2013)

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan, diantaranya budaya, tren makanan, *fast food*, makanan sekolah, peran orang tua, pola makan keluarga, pengaruh *peer group*, jumlah anggota keluarga, dan media massa, faktor sosial ekonomi, diantaranya tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, daya beli keluarga, dan uang saku, faktor kognitif, diantaranya *body image* dan *personal health belief*, faktor biologis diantaranya jenis kelamin, genetik, pertumbuhan, dan kebutuhan biologis, status kesehatan, diantaranya riwayat penyakit dan infeksi penyakit, serta faktor gaya hidup, diantaranya kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, perilaku makan, dan aktivitas fisik (Brown dkk., 2017).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja adalah aktivitas fisik. Menurut Salim (2018) aktivitas fisik merupakan segala pergerakan tubuh oleh otot-otot dalam tubuh yang menghasilkan *energy expenditure* diatas *resting energy expenditure* (Nusyuri, 2022). Tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih, terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer, dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Nugroho, 2016). Gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya ditambah dengan aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan masalah gizi pada remaja (Astuti & Fathonah, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu faktor penyebab meningkatnya angka kejadian masalah gizi. Jika seseorang dalam hal ini remaja memiliki aktivitas fisik yang rendah, maka pengeluaran energi dalam tubuh tidak maksimal. Dengan demikian dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak akibat energi sisa makanan. Dengan begitu bisa dikatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat memicu terjadinya masalah gizi salah satunya adalah obesitas pada seseorang (Amenani & Januarto, 2022).

Body image merupakan faktor lain yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap ukuran serta bentuk tubuhnya. Selain itu, bagaimana seseorang memandang dan memberikan nilai pada apa yang dirasakan terhadap bentuk tubuhnya serta berdasarkan penilaian orang lain pada dirinya (Karyawati & Yusuf, 2022).

Seseorang yang terstigma oleh berat badan membuat mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang menimbulkan citra tubuh yang negatif dengan keinginan menjadi lebih kurus dan memicu terjadi masalah makan sehingga akan mempengaruhi status gizi. Sebaliknya, seseorang yang puas dengan bentuk tubuhnya mereka memiliki citra tubuh yang positif dan memiliki pola makan yang baik (Juliastuti dkk., 2022).

MTS Persis Kota Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang berada di daerah perkotaan. Hasil wawancara dengan 10 orang siswi diketahui 7 dari 10 siswi tidak menyadari bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan penting yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan menjaga berat badan. Selain itu, siswi-siswa mengatakan bahwa tidak memiliki kepercayaan diri yang positif dengan berat badan yang mereka miliki saat ini. Adapun 3 orang siswi lainnya memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup demi menjaga kesehatan tubuhnya dan memiliki kepercayaan diri yang baik dengan berat badan mereka. Hasil wawancara dengan pihak sekolah bahwa MTS Persis Kota Sukabumi belum pernah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan terdekat.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi.

II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 57 orang dengan sampel seluruh remaja putri kelas VIII di MTS Persis Kota Sukabumi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*.

III. HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	F	%
1	13	16	28,0
2	14	19	33,4
3	15	22	38,6
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah kelompok umur 15 tahun sebanyak 22 orang (38,6%) dan sebagian kecil responden adalah kelompok umur 13 tahun sebanyak 16 orang (28%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Analisis Deskriptif Variabel Aktivitas Fisik

No	Aktifitas Fisik	F	%
1	Ringan	20	35,1
2	Sedang	23	40,3
3	Berat	14	24,6
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 23 orang (40,3%) dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik kategori berat sebanyak 14 orang (24,6%).

Tabel 3. Analisis Deskriptif Variabel *Body Image*

No	<i>Body Image</i>	F	%
1	Puas	22	38,6
2	Tidak Puas	35	61,4
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* dengan kategori tidak puas sebanyak 35 orang (61,4%) dan sebagian kecil responden memiliki *body image* dengan kategori puas sebanyak 22 orang (38,6%).

Tabel 4. Analisis Deskriptif Variabel Status Gizi

No	Status Gizi	F	%
1	Kurus	12	21,0
2	Normal	37	65,0
3	Gemuk	8	14,0
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 37 orang (65,0%) dan sebagian kecil responden memiliki status gizi gemuk sebanyak 8 orang (14,0%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total		P-Value
	Kurus		Normal		Gemuk		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Ringan	2	10,0	16	80,0	2	10,0	20	100	0,027
Sedang	6	26,1	13	56,5	4	17,4	23	100	
Berat	4	28,6	8	57,1	2	14,2	14	100	
Jumlah	12	21	37	16	8	45	57	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 16 orang (80,0%) dan sebagian kecil memiliki status gizi kurus dan gemuk masing-masing sebanyak 2 orang (10,0%). Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 13 orang (56,5%) dan sebagian kecil memiliki status gizi gemuk sebanyak 4 orang (17,4%). Responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 8 orang (57,1%) dan sebagian kecil memiliki status gizi gemuk sebanyak 2 orang (14,2%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* 0,027 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi.

Tabel 6. Analisis Bivariat Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Body Image	Status Gizi						Total		P-Value
	Kurus		Normal		Gemuk		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Puas	2	9,1	18	81,8	2	9,1	22	100	0,039
Tidak Puas	10	28,5	17	48,6	8	22,9	35	100	
Jumlah	12	21	37	16	10	45	57	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* dengan kategori puas sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 18 orang (81,8%) dan sebagian kecil memiliki status gizi kurus dan gemuk masing-masing sebanyak 2 orang (9,1%). Responden yang memiliki *body image* dengan kategori tidak puas sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 17 orang (48,6%) dan sebagian kecil memiliki status gizi gemuk sebanyak 8 orang (22,9%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* 0,039 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri MTS Persis Kota Sukabumi.

IV. PEMBAHASAN

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* 0,027 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryana & Fitri (2017) yang mengungkapkan bahwa status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Hal ini didukung juga dengan penelitian Ariani & Masluhiya (2017) yang mengutarakan bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Apabila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur (Marmi, 2013).

Hanley dkk. (2000) menjelaskan bahwa banyaknya aktivitas fisik memiliki potensi perlindungan melawan obesitas dengan memelihara keseimbangan energi dan mencegah penumpukan jaringan lemak yang berlebihan. Aktivitas fisik secara nyata memodifikasi efek dari faktor genetik seseorang. Peningkatan aktivitas fisik lebih berhubungan secara nyata dengan status gizi (Fauzia, 2022).

Almatsier (2011) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk penggunaan energi, jika aktivitas seseorang kurang sementara energi yang masuk tetap atau bahkan lebih tinggi dari kebutuhan, maka energi ini tidak dapat digunakan secara optimal. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal atau normal. Apabila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan, maka akan terjadi kekurangan energi. Akibatnya berat badan akan kurang/kurus dari berat badan seharusnya (ideal). Sebaliknya, kelebihan energi dapat terjadi bila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Energi ini akan di ubah menjadi lemak tubuh sehingga terjadi berat badan lebih atau kegemukan (Telisa dkk., 2020).

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Rendahnya aktivitas fisik mempunyai peranan yang penting terhadap perkembangan status gizi pada remaja. Aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tubuh, keseimbangan, kegesitan, koordinasi yang baik, dan menguatkan tulang. Individu yang menganggap bahwa dirinya memiliki banyak lemak biasanya adalah individu yang aktivitas fisiknya rendah daripada mereka yang menganggap tubuhnya kurus (Sousa & Pedro, 2008 dalam Putra & Rizki, 2018).

Aktivitas fisik memberikan keuntungan bagi kesehatan tubuh dan dapat meningkatkan efisiensi miokardial melalui peningkatan aliran darah dan oksigen untuk memenuhi metabolisme lokal. Aktivitas fisik juga menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis dan aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin besarnya lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan. Aktivitas fisik diketahui memegang peranan terhadap status gizi (Ariani & Masluhiya, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik berkategori sedang. Hal ini menunjukkan ketika aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja dengan kategori cukup, maka remaja tersebut cenderung memiliki status gizi yang normal, begitupun sebaliknya.

2. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil p -value $0,039 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi. Hal ini didukung oleh penelitian Nurleli (2019) yang menuturkan bahwa *body image* dapat mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini diperkuat oleh penelitian Hanny (2018) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap status gizi pada remaja.

Body image (bentuk dan ukuran badan) merupakan hal yang paling utama dan sangat sensitif sehingga pemiliknya sangat memperhatikan sikap serta penampilan pada dirinya tersebut (Siswadi, 2021). *Body image* terbagi ke dalam dua jenis, yakni pemilik bentuk dan ukuran badan yang puas dengan apa yang dimilikinya dan pemilik bentuk dan ukuran badan yang tidak puas dengan apa yang telah dimiliki oleh dirinya (UNICEF, 2021).

Melliana menyatakan bahwa individu yang memiliki citra raga atau *body image* yang tinggi dinilai memiliki citra raga positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh rendah dinilai memiliki citra tubuh negatif, karena individu tersebut merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan

berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat, serta menyebabkan seseorang memiliki status gizi yang abnormal (Hasmalawati, 2018).

Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya menarik. Perasaan ini muncul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan cenderung memiliki pola makan yang baik. Sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh yang negatif tidak menutup kemungkinan mereka akan memiliki perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang tidak baik ini dapat terjadi karena tidak memiliki keteraturan dalam hal makan atau tidak jarang makan bukan untuk tujuan memenuhi rasa lapar, melainkan lebih kepada pemenuhan kebutuhan psikologis dan sosialisasi. Hal ini akhirnya dapat mempengaruhi status gizi (Hasmalawati, 2018).

Semakin puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki membuat mereka memiliki citra tubuh yang positif dan menyebabkan status gizinya cenderung normal. Sebaliknya seseorang yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan memiliki citra tubuh yang negatif dan cenderung mengalami masalah status gizi (Wangu dkk., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki *body image* dengan kategori puas. Diketahui remaja dengan *body image* berkategori menjadi aspek yang menentukan seorang remaja memiliki status gizi yang normal.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi. Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi.

REFERENSI

- Amenani, C., & Januarto, O. B. (2022). Literature Review: Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 4(2), 184-193.
- Ariani, N. L., & Masluhiya, S. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457-465.
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana dan Boga*, 7(2), 93-102.
- Brown, Judith E., & Ellen Lechtenberg. (2017). *Nutrition through The Life Cycle*. 6th ed. Boston: Cengage Learning.
- Dewi, C., Nizami, N. H., & Agustina, S. (2022). Motivasi Ibu Dalam Kunjungan Posyandu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Calang Kabupaten Aceh Jaya. *JIM FKep*, 4(3), 1-8.
- Dwiningsih, D., & Pramono, A. (2013). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi pada Remaja yang Tinggal di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan. *Journal of Nutrition College*, 2(2), 232-241. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i2.2748>.
- Fauzia, N. H. (2022). Hubungan Jumlah Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 4 Purwokerto. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hanny, S. (2018). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Nutrire Diaita*, 10(1), 66-74.
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri pada Wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.

- IDAI. (2013). *Pedoman Pelayanan Medis Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Juliastuti, D., Haq, Y. E., Rivani, B., & Mutiara, M. (2022). Faktor Risiko Internal Citra Tubuh Negatif pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13.
- Karyawati, & Yusuf, F. M. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Mahasiswa (Usia Remaja Akhir). *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(2), 25–29.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nugroho, K., Mulyadi, N., & Masi, G. N. M. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1-5. <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.12918>.
- Nurleli, N. N. (2019). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja di Kota Makassar. *Infokes*, 9(2), 128-133.
- Nusyuri, I. H. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja di Kabupaten Enrekang. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105-115.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Kementerian Kesehatan RI*, 4(8), 175–8113. <https://doi.org/https://doi.org/10.1088/1751-18113/44/8/085201>.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siswadi, F. K. D. (2021). Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Skripsi*. Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Suryana, S., & Fitri, Y. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(2), 114-119.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124-131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>.
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7-14.