

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET
PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 PALU**

SKRIPSI



**DEWI DAMAYANTI
WN10123243**

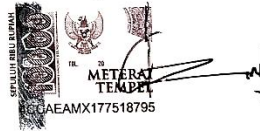
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Penerimaan Diri Terhadap *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau kutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan di cantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 24 Oktober 2024



Dewi Damayanti

WN10123243

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET
PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 PALU**

Dewi Damayanti, Elifa Ihda Rahmayanti, Ismunandar Wahyu Kindang
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang : Perilaku diet untuk mengurangi berat badan dilakukan oleh remaja karena kurang puas terhadap dirinya atau *body image*nya, perilaku diet yang dilakukan remaja putri cenderung tidak sehat. Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui diet. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu.

Metode : Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan pendekatan analitik, desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswi SMA Negeri 5 Palu kelas XI dan XII yang berjumlah 314 orang dan sampel sebanyak 75 orang dengan teknik pengambilan sampel *Probability Sampling*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian dari 75 responden, responden memiliki menerima diri / *body image* positif memiliki perilaku diet positif sebanyak 45 responden (84.9%), responden dengan menerima diri / *body image* positif memiliki perilaku diet negatif sebanyak 10 responden (45.5%), yang tidak menerima diri / *body image* negatif memiliki perilaku diet positif sebanyak 8 responden (15.1%), dan yang tidak menerima diri / *Body image* negatif dan memiliki perilaku diet negatif sebanyak 12 responden (54.4%). Dengan hasil uji chi square 0,000 (*p value* $\leq 0,05$)

Kesimpulannya : Ada hubungan antara penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada rema putri di SMA Negeri 5 Palu.

Saran : Bagi SMA Negeri 5 Palu untuk mengembangkan pengetahuan mengenai penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet.

Kata kunci : Penerimaan, *Body Image*, Perilaku Diet

*The Correlation Of Self Acceptance Toward Body Image And Diet Pattern Of
Female Teenager SMAN 5 Palu*

ABSTRACT

Background: Diet behavior to reduce the body weight that performed by adolescents because they are less satisfied with themselves or their body image, diet behavior tends to be unhealthy. The phenomenon that often occurs among adolescents to change their appearance by diet only. The purpose of the study was to analyze the correlation between self-acceptance of body image with diet behavior toward adolescent girls at SMA Negeri 5 Palu.

Methods: The type of research is quantitative with an analytic approach, cross-sectional design. The total of population was 314 students in class XI and XII of SMA Negeri 5 Palu, and total of sample was 75 respondents that taken by using Probability Sampling technique.

Research Results: The results of the study of 75 respondents obtained 45 respondents (84.9%) had a positive body image as much as positive diet behavior, and 10 respondents (45.5%) have positive body image but negative diet behavior, 8 respondents (15.1%) who do not accept themselves / negative body image but have positive diet behavior, 12 respondents (54.4%) who do not accept themselves / negative body image but have negative diet behavior. The results of the chi square test found 0.000 (p value ≤ 0.05)

Conclusion: There is a correlation between self-acceptance of body image and diet behavior toward adolescent girls at SMA Negeri 5 Palu.

Suggestion: For SMA Negeri 5 Palu to develop knowledge about self-acceptance of body image with diet behavior.
acceptance of body image with diet behavior.

Keywords: Acceptance, Body Image, Diet Behavior



**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET
PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program studi
Keperawatan Universitas Widya Nusantara



**DEWI DAMAYANTI
WN10123243**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 PALU

SKRIPSI

**DEWI DAMAYANTI
WN10123243**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 31 Oktober 2024


**Ns. Sringati, S.Kep.,M.P.H
NIK : 20080902006**

()

**Ns. Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., M.Kep
NIK :20120901025**

()

**Ns. Ismunandar Wahyu Kindang, M.Tr.Kep
NIK :20220901133**

()

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara**



**Arifah SST,Bd,M.Keb
NIK : 2009091010**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri Terhadap *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Palu” yang merupakan persyaratan diakhir pendidikan, peneliti menyadari banyak kekurangan dari segi pengetahuan dan penulisan skripsi ini.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya, Mama dan Papa yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material, tidak lelah memotivasi saya untuk selalu maju dan selalu mendoakan saya disetiap langkah saya. Saya ucapkan terima kasih yang tidak terhingga karena sudah mengiringi saya dengan sabar, selalu memotivasi saya untuk menghadapi semua rintangan dan untuk terus semangat dan pantang menyerah, selalu memberikan nasihat dan doa terbaik dan selalu memberikan yang terbaik untuk saya.
2. Widya Wati Situmorang, M.Sc, Selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
3. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes, Selaku Rektor Universitas Widya Nusantara
4. Arfiah, SST., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara
5. Ns. I Made Rio Dwijayanto S.Kep.M.Kep. Selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara

6. Ns. Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., M.Kep Selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini
7. Ns. Ismunandar Wahyu Kindang, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
8. Ns. Sringati, S.Kep.,M.P.H selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
9. Kepala sekolah SMA Negeri 5 Palu atas bantuan dan kerja samanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan
10. Responden yang telah bersedia terlibat dalam proses ini
11. Kepada saudara kandung saya Moh Agung dan Aisya Trihapsari yang tidak pernah lelah memotivasi saya dan memberikan semangat dalam menempuh kuliah selama ini. Terima kasih banyak atas bantuannya yang tidak kenal waktu dan lelah. Kalian adalah bagian dari inspirasi saya untuk menuju kesuksesan dimasa ini maupun mendatang.
12. Teman teman seperjuangan kelas Non Reguler, serta teman terbaik teman seperjuangan saya dari menempuh DIII bersama Silvika AL Maidah, Musdalifah, Jhordy Rivaldi, Sahrul, Maikel Marselino, terima kasih atas dukungan semangat yang diberikan, dan kerja sama yang baik selama proses perkuliahan ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Palu, 24 Oktober 2024



Dewi Damayanti

WN10123243

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjaun Teori	7
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep Penelitian	28
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Variable Penelitian	32
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Analisa Data	36
I. Etika Penelitian	36
J. Bagan Alur Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	33
Tabel 4.1	Distiribusi karakteristik responden berdasarkan umur.	42
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi penerimaan diri terhadap <i>body image</i> pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu	42
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu	43
Tabel 4.4	Distribusi responden berdasarkan penerimaan diri terhadap <i>body image</i> dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	27
Gambar 2.2 Kerangka Penelitian	28
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Lembar Persetujuan Kode Etik
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat permohonan Turun Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden
7. Kuesioner
8. Persetujuan Menjadi Responden
9. Surat Balasan Selesai Penelitian
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup
12. Lembar Bimbingan Proposal
13. Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body image atau citra tubuh, adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya meliputi penilaian positif atau negatif (Yusnita, 2019). *Body image* menjadi salah satu masalah yang selalu menjadi bahan pikiran pada remaja. Remaja akan berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai cara, seperti olahraga dan diet untuk memperoleh fisik yang ideal. Remaja putri misalnya, memiliki standar tertentu tentang ideal tubuh yang didambakan, seperti cantik, berpostur tinggi, langsing dan berkulit putih, hal ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya dan memiliki pengaruh pada kepercayaan diri dan penampilan fisik.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, prevalensi remaja usia 14-19 tahun yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Sedangkan menurut data *Global Nutrition* pada tahun 2015 menyatakan bahwa status nutrisi remaja putri di Indonesia adalah kurus 30,7%, gemuk pada remaja putri 14,2%, obesitas pada remaja putri 4,9%. Sementara di Indonesia, berdasarkan laporan nasional (Putri, Sitorus and Rahmiwati, 2023). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dan usia 16-18 tahun sebesar 8,1% pada status gizi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Risikesdas, 2018).

Body image memiliki dua komponen, yakni *body image* negative dan *body image* positif. Remaja yang mempunyai *body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari

tubuhnya. Sedangkan *body image* negatif artinya ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Apabila remaja tidak mampu menerima individu yang dimiliki, dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri rendah, depresi, kurangnya kepercayaan diri, dan menarik diri bahkan bunuh diri. Namun remaja yang sudah puas dengan citra tubuhnya, ia akan merasa lebih nyaman dan percaya diri dan dapat berinteraksi dengan lingkungan (Riska, 2019).

Body image pada remaja yang mengalami obesitas cenderung saling berkaitan, remaja memandang *body image* penting untuk menunjang penampilan. Sesuai Davison (2006) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing. Sejalan dengan penelitian Winzeler (2006) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih bangga dengan bentuk tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya sebesar 73% dari pada remaja perempuan yang hanya sebesar 47% (Sari and Soetjiningsih, 2021).

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun Putri (2022). Masa remaja memiliki beberapa istilah diantaranya adalah *Puberteit*, *adolescent* dan *youth*. Pengertian remaja dalam Bahasa latin yaitu *adolescent*, yang berarti tumbuh menuju kematangan, dalam arti tersebut kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi kematangan secara fisiologisnya. Masa remaja memiliki peran penting terhadap masa depan bangsa., Pkarena nanti ketika dewasa merekalah yang akan melaksanakan pembangunan suatu bangsa. Sehingga pada masa remaja ini perlu dilaksanakan pembentukan karakter yang baik, karena masa remaja sangat rentan mengalami kegoncangan dalam mencari jati diri dan

identitas individunya (Ade, 2021). Remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuh, ukuran serta berat badan dibandingkan dengan remaja laki-laki, hampir sebagian dari remaja putri (45,4%) mengatakan bahwa mereka berdiet karena beberapa alasan, alasan utama agar terlihat lebih ideal, 88,5% remaja putri akan terus melakukan diet. Pola makan tampak lebih ideal dibandingkan pada remaja pria (62,2%). Yang artinya remaja putri lebih sering diet untuk memiliki tubuh yang ideal serta terlihat lebih cantik seperti yang mereka inginkan (Mawaddah and Muniroh, 2019).

Diet adalah upaya untuk menjaga pola makan dan minum yang diubah jumlahnya karena suatu penyakit, kesehatan, maupun untuk menurunkan berat badan. Banyak orang beranggapan bahwa menurunkan berat badan adalah hal yang menyenangkan. Kesalahpahaman lain tentang diet adalah bahwa beberapa orang menganggap bahwa diet hanyalah upaya mengurangi asupan makan untuk sekedar menurunkan berat badan, sedangkan pemahaman yang benar tentang nutrisi secara umum adalah prasyarat untuk kesehatan, mencari kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih sehat dan pencegahan penyakit terkait diet dengan mengatur penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Baja and Rismayanthi, 2019). Faktor yang berpengaruh terhadap diet antara lain: umur, jenis kelamin, uang saku, kondisi sosial ekonomi serta pengetahuan gizi. Kelebihan atau kekurangan makanan dapat membuat komposisi tubuh menjadi berubah seperti berat badan, massa otot, serta lemak yang berubah (Sahara, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Ayu (2021) yang mengatakan semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizinya semakin tidak normal (*overweight*) (Astuti, 2021). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan ada hubungan negative antara *body image* dan perilaku diet siswi. Semakin positif *body image* maka frekuensi untuk melakukan diet semakin kecil,

sebaliknya jika semakin negative body image maka frekuensi untuk melakukan diet semakin besar (Sari and Soetjningsih, 2021).

Fenomena yang sering terjadi dikalangan remaja untuk merubah penampilan mereka adalah melalui diet. Dari 5 siswi yang mengaku melakukan diet, 3 diantaranya yang memiliki berat badan 58 kg, 55 kg, dan 62 kg mengatakan perilaku diet yang dilakukan dengan tidak makan malam atau makan < 3 kali sehari, mengurangi porsi makan, namun jarang melakukan olahraga karena lelah seharian bersekolah, 2 diantaranya memiliki berat badan 52 kg dan 54 kg, mengatakan melakukan diet dengan cara tetap menjaga pola makan dengan makan 3 kali sehari dengan porsi yang normal, tidak makan *snack* secara berlebihan, dan mengkonsumsi buah setiap hari. Bagi remaja perempuan memiliki tubuh yang ideal dianggap sangatlah penting karena dengan itu mereka dianggap cantik. Hal ini juga terjadi di SMA Negeri 5 Palu yang mempunyai rasa kepedulian yang tinggi terhadap bentuk tubuh, karena pengaruh dari sosial media, dan orang orang disekitar, yang dimana para siswi melihat orang lain memiliki badan kurus dan cantik sehingga mereka juga ingin terlihat seperti itu.

Perilaku diet untuk mengurangi berat badan adalah perilaku yang banyak dilakukan oleh remaja, karena kurang merasa puas terhadap dirinya atau terhadap body image yang dimilikinya, namun perilaku diet yang dilakukan remaja putri cenderung tidak sehat. Remaja putri melakukan diet yang tidak sehat antara lain dengan tidak makan/melewatkan makan, muntah setelah makan, menggunakan obat pencahar dan pil diet dan juga kurang melakukan aktivitas fisik karena kurangnya kemauan dan waktu. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Penerimaan Diri Terhadap *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi penerimaan diri terhadap *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu
- b. Teridentifikasi perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu
- c. Teranalisis hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan mengenai metode penelitian dengan benar bagi peneliti terutama terkait hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan literatur mengenai hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi untuk para murid di SMA Negeri 5 Palu terutama remaja putri mengenai hubungan penerimaan diri terhadap *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu. Agar dapat lebih menerima dirinya sesuai dengan *body image* yang dimiliki dan melakukan diet yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Tyas Mayasari, Hellen Febrianti, I.P. (2021) *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Edited by D. Alia. Aceh: yiah Kuala University Press.
- Agustin, D., Iqomh, M.K.B. and Prasetya, H.A. (2019) ‘Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), p. 8.
- Ari Damayanti Wahyuningrum (2022) *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Prakonsepsi*. Edited by Y. Sabil. Jawa Barat.
- Baja, F.R. and Rismayanthi, C. (2019) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas’, *MEDIKORA*, 18(1), pp. 1–6.
- Cahyani, N.L. (2021) ‘Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswa’, *Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. [Preprint].
- Christiani, L.C. (2023) *Tween Tubuh Perempuan yang Patuh*. Cetakan I. Edited by Hanita. DI Yogyakarta: Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Cindy awati Josito Pudjiadi (2021) *Diet Nge “Meal” ala Dr.Cindy*. Edited by M.N.A. Eka Kurnia Dewi. Jakartas: ANDAM.
- Damayanti, Anak Agung Mas, 2021 (2021) ‘Remaja Putri Di Kota Denpasar Anak Agung Mas Damayanti Dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati’, *Psikologi Udayana*, 11(1), pp. 109–124.
- Dinar Saurmauli Lubis, Kadek Tresna Adhi, Gede Ngurah Indraguna Pinatih, I. gusiti A.A.M. (2021) *Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri*. Denpasar, Bali: Penuduh Atma Waras.
- Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, P. (2021) *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. Cetakan ke. Edited by Moh Nasrudin. PT. Nasya Expanding Management.
- Edmawati, M.D. (2023) *Body Dysmorphic Disorder Konsep penanganan, Konseling kelompok dan Teknik Cognitive Restructuring*. Makassar: PT. Nas Media Indonesia.
- Edy Suwandi, SKM, M.K. (2022) *Metodologi Penelitian*. Edited by A. wijaya Saputra. PT. Scifintech Andrew Wijaya.

- Gainau, M.B. (2021) *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Edited by C. Subagya. Daerah Istimewah Yogyakarta: PT Kanisius.
- Haryani, H. (2024) *Determinan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. Penerbit NEM.
- I Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., D.P. (2022) *Populasi - Sampel Teknik Sampling & Bias dalam penelitian*. Edited by E. Risanto. CV Andi Offset.
- Ifdil, I., Denich, A.U. and Ilyas, A. (2019) 'Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), pp. 107–113.
- Ihsan, H. and Nilasari (2020) 'Hubungan Body Image Dengan Diet Remaja Putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara', *Jurnal Gizi Ilmiah*, 5(1), pp. 91–99.
- Indah Mentari Atriani Siagan (2022) *Pengalaman Hidup Remaja yang Tinggal Bersama Ibu Skizofrenia*. Edited by M. Nasrud. Jawa Tengah.
- Karyawati, T., Seventina, H. and Zahra, A. (2023) 'Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Di Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(09), pp. 840–849.
- Kifliani, H. (2022) 'Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Stanbuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Are'.
- Lintang, A., Ismanto, A. and Onibala, F. (2019) 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), p. 113779.
- Lionita, W. *et al.* (2022) 'Relationship Between Body Image and Eating Behavior Among High School Female Adolescents', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), pp. 86–90.
- Mardiyati, N.L. and Partya, C.E.B. (2023) 'Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Jurnal Nutrisia*, 25(1), pp. 11–19.
- Mawaddah, N. and Muniroh, L. (2019) 'Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), pp. 208–215.
- Melliana, A.. (2016) *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. In *LKIS*.

- Muliarsi, N.K. and Sutiari, N.K. (2022) 'Persepsi Negatif Tentang Diet Pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional Di Kabupaten Tabanan', *Gizi Indonesia*, 45(2), pp. 109–118. Available at: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.698>.
- Mundakir (2019) *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Ni Nyoman Ayu Dwi Astuti, Wi.G. (2021) 'Body Image sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri', *Internasional Journal Of Natural Science and Engineering*, Volume 5 N.
- Noviyanti Rahardjo putri (2022) *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Oktavianis. Sumatra Barat: PT.Global eksekutif teknologi.
- Nurrahim, C. and Pranata, R. (2024) 'Self Body Image pada Remaja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), pp. 57–75.
- Prima, E. and Sari, P. (2013) 'Dengan Kecenderungan Perilaku Diet', *Hubungan Antara Body Dissactisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, v, pp. 17–30.
- Putra, N.M.W.N.D., Arsana, I.W.E. and Permatananda, P.A.N.K. (2021) 'Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas warmadewa tahun angkatan 2020', *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), pp. 27–31.
- Putri, N.R. (2022) *Kesehatan Reproduksi Ramaja*. Edited by Oktavius. Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Tekhnogoli.
- Putri, T.P., Sitorus, R.J. and Rahmiwati, A. (2023) 'Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas', *Jurnal Ners*, 7(2), pp. 952–957.
- Radhiyani, F. (2024) *Krakteristik Perkembangan Peserta Didik*. cetakan 1. Edited by Lely Novia. DIY: CV Ananta Vidya.
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D. and Khasanah, U. (2023) 'Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri', *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), pp. 106–113.
- RI, R. (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional'.
- Rika Agustianti, Pandriadi, Lissana Nussifera, Wahyudi, L. Angelianawato, I.M. (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Edited by N.M. Ni Putu Gatriyani. CV. Tohar Media.
- Riska Ramanda, Zarina Akbar, R.A.M.K.W. (2019) 'Studi Kepustakaan

- Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja', *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5 No, pp. 121–135.
- Safitri, A.O., Novrianto, R. and Maretih, A.K.E. (2020) 'Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan', *Psibernetika*, 12(2), pp. 100–105.
- Sahara, M.P., Widyastuti, N. and Candra, A. (2019) 'Kualitas Diet Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja Di Kota Semarang', *Journal of Nutrition College*, 8(1), p. 29.
- Saifuddin, A. (2023) *Psikologi Siber Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital*. Jakarta: Kencana.
- Salsana, K.A. et al. (2021) 'Perilaku Diet pada Perempuan Ditinjau dari Citra Tubuh', *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(0), pp. 234–243.
- Saputri, R.V. and Purwito, D. (2024) 'Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), pp. 782–794.
- Sari, C.A.L. and Soetjningsih, C.H. (2021) 'Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Siswi Di Sma Kristen 1 Salatiga', *Psikologi Konseling*, 18(1), p. 886.
- Shabah, Z.M. and Dhanny, D.R. (2021) 'Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), p. 48.
- Syafira Putri Giriansyah, M.S. (2022) 'Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini', Vol. 8 No.
- Vivi Candra, Nenny Ika Putri Simarmata, Mahyuddin Bonaraja Purba, Sukarman Purba, Muhammad Chaerul Abdurrozzaq Hasibuan, Tiurlina Siregar, Sisca Karwanto, Romindo, J. (2021) *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Yana Apriyani Rindi Antika, Arabta M. Peraten Pelawi and Kiki Deniati (2023) 'Relationship Between Body Image And Diet Behavior In Adolescent Girls At Senior High School 2 Tambun Utara IN 2022', *Jurnal Medicare*, pp. 114–122.
- Yulianti, T. (2020) *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta.
- Yulianti, T.S. and Indriati, R. (2020) 'Hubungan Antara body image dengan perilaku diet pada remaja putri kelas xi ipa 3 dan 4 sma n 1 polanharjo klaten', *Jurnal Keperwatan Intan Husada*, 1(1), pp. 57–66.

- Yusnita, D.H., Pradigdo, S.F. and Rahfiluddin, M.Z. (2019) 'Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 47–53.
- Zogara, A.U., Loaloka, M.S. and Pantaleon, M.G. (2023) 'Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), pp. 232–237.