

Relationship Between Eating Habits and Nutritional Status in Adolescents

Hubungan Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja

Indri Halimatu Sadiyah^{1*}, Pedro Rusnaedi², Beatrix Elizabeth³, Previarsi Rahayu⁴

^{1,2} Mahasiswa Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Universitas Medika Suherman

^{3,4} Dosen Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners, Universitas Medika Suherman

*Corresponding Author : indrihalimatu57@gmail.com

Received: 27-08-2024, Revised: 24-04-2025, Accepted: 16-06-2025

ABSTRAK

Masa remaja adalah komponen penting dari siklus perkembangan seseorang. Remaja yang sedang mencari jati dirinya mulai menyadari adanya kekhawatiran yang besar terhadap gaya penampilan, karena remaja merasa tidak puas dengan penampilannya. Saat ini banyak remaja yang mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang akan berdampak terhadap status gizi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik observasional, desain penelitian menggunakan cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampel random sampling. Populasi dalam penelitian remaja berusia 12-15 tahun berjumlah 756 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 262 siswa. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat berupa Chi-Square dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$. Hasil : menunjukkan remaja dengan usia 13 tahun 140 orang (53,4%), berjenis kelamin perempuan 154 orang (58,8%), mempunyai kebiasaan makan yang kurang sehat 132 orang (50,4%), dan mempunyai status gizi (IMT/U) buruk 17 orang (12,9%). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani. Diharapkan dengan ini, remaja yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik beralih untuk mengonsumsi makanan yang tinggi nutrisi.

Kata Kunci: kebiasaan Makan; Status Gizi; Remaja

ABSTRACT

Adolescence is an important component of a person's development cycle. Teenagers who are searching for their identity begin to realize that there is a great concern about their appearance, because teenagers feel dissatisfied with their appearance. Currently, many teenagers consume unhealthy foods that will affect a person's nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescents at SMPN 1 Sukatani. The research method used was quantitative analytical observational, the research design used cross-sectional. The sampling technique used was random sampling. The population in the study of adolescents aged 12-15 years was 756 people. The sample in this study was 262 students. Data analysis used was univariate and bivariate analysis in the form of Chi-Square with a significant value of $\alpha < 0.05$. Results: showed that adolescents aged 13 years were 140 people (53.4%), female 154 people (58.8%), had unhealthy eating habits 132 people (50.4%), and had poor nutritional status (BMI/A) 17 people (12.9%). The conclusion of this study is that there is a relationship between eating habits and nutritional status in adolescents at SMPN 1 Sukatani. It is hoped that with this, adolescents who have poor eating habits will switch to consuming foods that are high in nutrition.

Keywords: Eating Habits; Nutritional Status; Adolescent



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Massa remaja adalah komponen penting dari siklus perkembangan seseorang serta merupakan waktu perubahan dimana pengembangan kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik dapat diarahkan (Ratu, 2018). Selain perubahan fisik, remaja mulai mengalami pencarian jati diri antara usia 14 hingga 18 tahun. Masa pubertas, saat setiap orang secara fisik tumbuh menjadi dewasa secara cepat, menandai perubahan fisik remaja secara biologis, yang termasuk bentuk tubuh dan perubahan hormonal (Zulfa, 2023).

Dalam penelitian Saragih et al., tahun 2022 menjelaskan terjadinya pubertas pada massa remaja antara lain munculnya ciri-ciri sekunder, peningkatan tinggi badan, serta perubahan pada struktur tubuh, seperti peningkatan lemak pada wanita dan peningkatan kekuatan otot pada pria, yang berdampak pada berat badan. Remaja yang sedang mencari jati dirinya mulai menyadari adanya kekhawatiran yang besar terhadap gaya penampilan, karena remaja merasa tidak puas dengan penampilannya.

Sebuah penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa remaja tidak menyukai penampilan tubuh mereka, mengalami peningkatan empat kali lipat dalam masalah gangguan makan. Remaja yang tidak puas dengan fisiknya biasanya melaporkan masalah kesehatan psikososial seperti gugup, stres atau depresi, kesulitan tidur malam atau mimpi buruk, rendahnya harga diri, dan kualitas hidup yang buruk. Risiko bagi kesehatan mental remaja terletak pada tekanan sosial yang menyebabkan perbedaan antara berat badan yang diinginkan dan ideal yang dirasakan sendiri (Moehlecke et al., 2020).

Remaja yang jarang berolahraga, seperti jalan santai di pagi hari, dan pola makan remaja yang tidak teratur pada remaja membuat orang tua beranggapan bahwa anak mereka kekurangan nutrisi. Oleh karena itu, kebutuhan pangan yang bergizi harus dipenuhi dengan menata pola makan yang sehat dan bergizi. Namun pada nyatanya, kebanyakan remaja saat ini makan-makanan yang tidak sehat. Remaja juga jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, karena remaja lebih menyukai makan di luar dan lebih menyukai makanan cepat saji (Ni Komang Ayu Sawitri Yogi, 2022).

Sebuah penelitian Saragih et al., (2022) pada remaja kelas 9 menjelaskan bahwa remaja seringkali mengonsumsi camilan dan kuliner yang tidak sehat di luar waktu makan, mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan tinggi lemak, serta asupan rendah gizi dan nutrisi dapat memicu terjadinya obesitas pada remaja. Hasil penelitian ini diperoleh dari 51 orang (72,9%) dan 19 orang (27,1%) mempunyai pola makan yang kurang sehat. Masalah kesehatan dapat muncul sebagai akibat dari kebiasaan pola makan yang buruk. Permasalahan secara singkat termasuk kehilangan fokus saat belajar dan kurang aktif secara fisik. sementara permasalahan jangka panjang meliputi kerusakan gigi, anemia, obesitas, dan kekurangan energi kronik (Fajriani et al., 2019).

Berdasarkan data dari WHO (2016), 5,9% remaja pria dan 3,2 % remaja wanita mengalami kelebihan berat badan di Asia. Data dari (Tim Riskesdas, 2018) menunjukkan 8,7% anak umur 13 sampai 15 tahun mengalami kekurangan berat badan. Remaja usia 13 hingga 15 tahun di Provinsi Jawa Barat memiliki status gizi 1,9% sangat kurus, 5,2% kurus, 71,6% normal, 11,7% kelebihan berat badan, serta 9,6% obesitas. Sedangkan prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan di Kabupaten Bekasi sebesar 10,17% (Insani, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 10 siswa, diperoleh data sembilan siswa memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat karena mereka jarang makan buah dan sayur serta lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, seperti burger, sosis, kebab, dan minuman manis. Menurut Insani (2022) pentingnya makanan bergizi bagi remaja putri mengingat peran mereka di masa depan, karena generasi penerus bangsa akan lahir dari para perempuan muda yang akan menjadi ibu di masa depan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik observasional, desain penelitian menggunakan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian remaja berusia 12-15 tahun berjumlah 756 orang. Sampel yang akan diambil yaitu 262 siswa dengan menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat presisi/deviasi (limit error) ($5\% = 0,05$).

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} = \frac{756}{1 + 756 \cdot (0,05)^2} = \frac{756}{1 + 1,89} = \frac{756}{2,89} = 261,59 = 262 \text{ orang}$$

Variabel independent dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan, sedangkan variable dependennya ialah status gizi. Kriteria penelitian ini adalah: remaja yang berusia 12-15 tahun, tidak dalam keadaan sakit, dapat membaca, berpartisipasi dalam penelitian dan mengikuti prosedur penelitian dari awal sampai akhir.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Adolescence Food Habits Checklist (AFHC)*. Kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan *alpha Cronbach* sebesar 0,82 dan valid untuk mengukur kebiasaan makan remaja. Dalam kuesioner tersebut ada 23 pertanyaan yang dibuat untuk mengetahui kebiasaan makan seseorang, dibagi menjadi dua kategori yaitu sehat dan tidak sehat. Dikategorikan sehat jika jawaban benar >12 soal dan jika jawaban ≤ 11 maka dikategorikan kurang sehat.

Pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan nilai r hitung sebesar 0,999 bahwa microtoise adalah metode yang dapat dipercaya untuk mengukur tinggi badan, Sedangkan untuk berat badan reliabilitas ICC adalah sangat baik (0,94–0,97). Dapat diartikan bahwa timbangan digital reliabel digunakan untuk mengukur berat badan. (Kumar et al., 2014). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat berupa *Chi-Square* dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

3. HASIL

3.1 Hasil analisis univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden (N=262)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
12 tahun	34	13,0
13 tahun	140	53,4
14 tahun	84	32,1
15 tahun	4	1,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	108	41,2
Perempuan	154	58,8
Kebiasaan Makan		
Kurang sehat	132	50,4
Sehat	130	49,6
Status Gizi		
Gizi buruk	20	7,6
Gizi kurang	54	20,6
Gizi baik	96	36,6
Gizi lebih	86	32,8
Obesitas	6	2,3

Bersumber pada tabel 1 diatas menunjukkan dari 262 responden mayoritas berusia 13 tahun yaitu 140 responden (53,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 154 responden (58,8%), mayoritas kebiasaan makan kurang sehat 132 responden (50,4%) dan mayoritas memiliki status gizi baik sebanyak 96 responden (36,6%).

3.2 Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan kebiasaan makan terhadap status gizi pada remaja

Variabel		Status Gizi										Total	<i>p Value</i>	
		Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas				
		n	%	n	%	n	%	n	%	N	%			
Kebiasaan Makan	Kurang Sehat	17	12,9	31	23,5	32	24,2	49	37,1	3	2,3	132	100	0,000
	Sehat	3	2,3	23	17,7	64	49,2	37	28,5	3	2,3	130	100	
Total		20	7,6	54	20,6	96	36,6	86	32,8	6	2,3	262	100	

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan hasil bahwa dari sebanyak 262 responden remaja di SMPN 1 Sukatani, remaja cenderung memiliki kebiasaan makan kurang sehat berjumlah 132 responden yang termasuk ke dalam status gizi buruk sebanyak 17 responden (12,9%), gizi kurang 31 responden (23,5%), gizi baik 32 responden (24,2%), gizi lebih 49 responden (37,1%) serta obesitas 3 responden (3,0%). Sedangkan, remaja dengan kebiasaan makan sehat dengan jumlah 130 responden yang termasuk ke dalam status gizi buruk sebanyak 3 responden (2,3%), gizi kurang 23 responden (17,7%), gizi baik 64 responden (49,2%), gizi lebih 37 responden (28,5%), dan obesitas 3 responden (3,0%).

Berdasarkan hasil pengolahan *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $P = 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima. Maka dari itu sebagai ringkasan secara statistik bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani.

4. DISKUSI

4.1 Usia

Hasil uji statistik kelompok usia diperoleh sebanyak 140 responden (53,4%) berusia 13 tahun dan paling sedikit berusia 15 tahun 4 responden (1,5%). Jadi hasil dari penelitian yaitu mayoritas siswa berusia 13 tahun, karena usia tersebut merupakan umur rata-rata siswa sekolah menengah pertama serta termasuk ke dalam golongan usia remaja awal.

Temuan penelitian ini searah dengan hasil penelitian Hafiza et al., pada tahun 2021 bahwa mayoritas remaja berusia 12-14 tahun. Hal ini dikarenakan remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berada di dalam kelompok umur 10 - 18 tahun (Permenkes RI, 2014), serta rentan terhadap kenakalan remaja karena sedang mengalami tahap pencarian jati diri. Dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi untuk dapat menghadapi perubahan dan bekerja untuk mengembangkan kedewasaan diri.

Berdasarkan temuan studi ini, peneliti berpendapat bahwa usia remaja memulai tahap pencarian identitas dengan mengidentifikasi siapa diri mereka dan berusaha menciptakan citra diri yang konsisten dengan identitas dan peran sosial mereka.

4.2 Jenis Kelamin

Sebanyak 262 remaja dari SMPN 1 Sukatani berpartisipasi dalam penelitian ini. Dari responden yang memberikan hasil uji statistik khusus jenis kelamin, 154 (58,8%) diidentifikasi sebagai perempuan dan 108 (41,2%) sebagai laki-laki. Hasil dari penelitian ini bahwa jenis kelamin yang paling banyak yaitu Perempuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfa pada tahun 2023 bahwa jenis kelamin remaja yang paling mudah terpengaruh oleh media biasanya adalah wanita, yang dapat berdampak pada perhatian mereka terhadap tubuh dan keinginan mereka untuk menurunkan berat badan. Namun pada realitanya remaja saat ini makan-makanan yang tidak sehat, remaja juga jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, karena remaja lebih menyukai makan di luar dan lebih menyukai makanan siap saji, semacam hamburger, es krim, ayam goreng, *pizza* dan minuman ringan. Akibatnya, pola makan mereka tidak memenuhi persyaratan nutrisi dan kesehatan, berdampak pada penurunan status gizi seseorang yang mungkin berisiko mengalami obesitas dapat diidentifikasi dari indeks massa tubuhnya bergizi (Ni Komang Ayu Sawitri Yogi, 2022).

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti membuat kesimpulan bahwa remaja mulai tertarik pada jenis kelamin lain untuk menjadi lebih sadar akan penampilan mereka. Tidak hanya itu, namun berdampak pada tubuh remaja tetapi juga pada penampilan mereka. Para remaja juga suka berkumpul di alam terbuka dengan teman mereka, menjajal berbagai makanan, dan berinteraksi dengan orang lain.

4.3 Kebiasaan Makan

Hasil uji statistik variabel yang dilakukan terhadap 262 responden yang merupakan remaja. Sebanyak 132 orang atau 50,4% diklasifikasikan memiliki kebiasaan kurang sehat, sedangkan 130 orang atau 49,6% dikategorikan memiliki kebiasaan makan yang sehat. Jadi dalam penelitian ini responden mempunyai kebiasaan makan yang kurang sehat. Hasil dari penelitian ini bahwa kebiasaan makan yang kurang sehat digambarkan dari kebiasaan membeli dan mengonsumsi makanan ringan, makanan cepat saji, minuman yang mengandung gula, serta jarang mengonsumsi buah dan sayuran.

Suhardjo menyatakan dalam (Aisyah & Simatupang, 2023) bahwa istilah kebiasaan makan mengacu pada perilaku dan praktik seputar makanan. Temuan analisis ini sejajar dengan hasil penelitian Hafiza et al., (2021) yang menampilkan mayoritas anak-anak memiliki kebiasaan makan yang buruk. Remaja memiliki preferensi untuk mengemil dan bereksperimen dengan makanan baru, semakin banyak pilihan camilan yang tersedia, semakin banyak pula yang ingin mereka coba. Karena mereka rentan terhadap pengaruh dari luar, mereka tidak peduli dengan asupan dan pengeluaran energi. Remaja juga biasanya menunjukkan hidangan makan kurang baik seperti menerima minuman berwarna, cemilan yang digoreng, dan makanan berlemak (Hafiza et al., 2021)

Dorongan dan dukungan orang tua sangat penting dalam mengatur asupan makanan remaja dan kebiasaan mengatur berat badan. Pengetahuan yang kurang mengenai nutrisi dan sikap kurang menilai makanan dapat mengakibatkan masalah gizi. Hingga saat ini masih banyak individu yang belum mengetahui tentang nutrisi dan fungsinya dalam tubuh. Memilih makanan yang benar memberikan manfaat yang baik bagi tubuh, sebaliknya jika pemilihan makanan tidak tepat maka tubuh kekurangan beberapa nutrisi penting yang diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Hasil penelitian Rahmanu et al., tahun 2022, salah satu alasan mengapa orang mengalami gangguan makan adalah tidak mengetahui kebutuhan nutrisi yang perlu terlaksana.

Selain itu, faktor lingkungan seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan media juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan suatu keluarga dapat terpengaruh oleh masing-masing keluarga, karena iklan makanan yang muncul di media dapat mempengaruhi dan menarik seseorang untuk membeli dan mencoba makanan tersebut. Kondisi kehidupan mereka, seperti tinggal di daerah pedesaan, berdampak pada kebiasaan makan mereka, karena cenderung makan yang tersedia di sana. Daerah yang biasa mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok mengatakan mereka tidak makan kecuali mengonsumsi makanan pokok lainnya. Selain faktor lingkungan, pendapatan keluarga pun mempengaruhi kebiasaan makan seseorang (Kadir, 2016)

Ketika pendapatan keluarga meningkat, daya beli terhadap pangan yang kuantitas dan kualitasnya juga meningkat. Di sisi lain, masyarakat yang kurang mampu secara ekonomi sulit memperoleh kuantitas dan

kualitas pangan yang lebih baik sehingga membatasi pilihan pangannya. Distribusi dan pemasaran pangan juga dapat mempengaruhi pola makan. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa setiap remaja memiliki pola makan yang berbeda. Karena kecenderungan mereka untuk mengemil tanpa berpikir dan makan tinggi lemak, banyak remaja yang mengembangkan kebiasaan makan yang kurang sehat. Perut kenyang dan makanan yang lezat adalah salah satunya hal yang dipedulikan oleh banyak anak puber.

4.4. Status Gizi

Bersumber pada penelitian di SMPN 1 Sukatani dengan jumlah 262 responden, mayoritas remaja termasuk ke dalam kategori gizi buruk 20 (7,6%) orang, gizi kurang 54 (20,6%) orang, gizi baik 96 (36,6%), gizi lebih 86 (32,8%) orang dan obesitas 6 orang (2,3%). Sehingga remaja dalam penelitian ini dikategorikan memiliki status gizi baik. Hasil dari penelitian ini bahwa status gizi seseorang akan bergantung pada jenis makanan yang mereka makan secara teratur sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Ketidakseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dan dibutuhkan tubuh menghasilkan status gizi (Par'i, 2020). Tubuh akan menerima semua nutrisi yang dibutuhkannya jika makanan dikonsumsi setiap hari sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang mempertimbangkan prinsip-prinsip makanan yang berbeda, ketangkasan fisik, kelengkapan, dan berat badan ideal untuk menentukan jenis serta jumlah nutrisi yang di perlukan oleh tubuh

Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Hafiza et al., (2021) bahwa sejumlah besar partisipan mempertahankan status gizi yang normal, yang menunjukkan bahwa kebutuhan makan mungkin sesuai dengan kebutuhan tubuh yang sebenarnya. Maka peneliti membuat asumsi bahwa status gizi seseorang ditentukan oleh zat gizi yang mereka konsumsi dan kemampuan tubuh untuk menyerapnya.

4.5 Hubungan Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 1 Sukatani

Hasil studi yang dijalankan di SMPN 1 Sukatani diantara 262 responden, terdapat 132 peserta yang mempunyai kebiasaan makan yang kurang sehat termasuk ke dalam status gizi buruk 17 orang (12,9%). Hasil analisis p-value, menurut uji chi square adalah $0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan penolakan H_0 dan penerimaan H_a . Dengan demikian, ditarik kesimpulan secara statistik bahwa ada hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani.

Menurut Kawatu (2022) konsumsi makan yang tinggi garam, gula, dan lemak serta ringan serat dapat mengakibatkan status gizi yang buruk atau lebih pada usia muda, kebiasaan makan yang tidak sehat akan berpengaruh pada tubuh. Keseimbangan antara nutrisi yang diperoleh dari makanan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung proses metabolisme dikenal sebagai status gizi (Keeley et al., 2019). Status gizi penting untuk memungkinkan tubuh remaja tetap sehat dan produktif. Pada dasarnya, konsumsi makanan dan pemanfaatan tubuh terhadap komponen makanan tersebut menentukan kondisi gizi seseorang. Defisit nutrisi menyebabkan tubuh mudah sakit, sedangkan berlebihan gizi berdampak bagi berbagai penyakit seperti diabetes dan masalah jantung, serta gangguan sendi dikemudian hari (Kartika & Tinambunan, 2021).

Sejalan dengan penelitian Zein Berliana pada tahun 2023. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa ada sebuah hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru, dengan nilai $p\text{-value} = 0,013$ ($P < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima.

Berdasarkan analisis penelitian menyimpulkan diperoleh hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani. Kebiasaan makan yang kurang sehat disebabkan oleh asupan makanan cepat siap, makanan ringan, minuman ringan, dan sedikit atau bahkan tidak ada asupan buah dan sayuran.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan meningkatkan pemahaman bagi SMPN 1 Sukatani dan memberikan rincian penting mengenai nilai dari makanan yang bergizi. Selain itu, para remaja perlu di edukasi mengenai praktik makanan yang baik agar asupan makanan harian mereka sesuai dengan kebutuhan.

REFERENSI

- Aisyah, E. P., & Simatupang, M. (2023). Pengaruh Optimism Terhadap Body Image Remaja Putri Pengguna Produk Kecantikan Di. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(2), 93–102.
- Fajriani, E. P., Nurfianti, A., & Budiharto, I. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–11.

- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Insani, W. N. (2022). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6, 49 – 55.
- Kartika, L., & Tinambunan, L. G. K. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.32419/jppni.v5i1.205>
- Kawatu, S. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Skripsi*, 1–74.
- Keeley, B., Little, C., & Zuehlke, E. (2019). The State of the World’s Children 2019: Children, Food and Nutrition-- Growing Well in a Changing World. In *Unicef*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kumar, S. N. S., Omar, B., Htwe, O., Joseph, L. H., Krishnan, J., Esfehiani, A. J., & Min, L. L. (2014). Reliability, agreement, and validity of digital weighing scale with MatScan in limb load measurement. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 51(4), 591–598. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2013.07.0166>
- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *Jurnal de Pediatria*, 96(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.07.006>
- Ni Komang Ayu Sawitri Yogi. (2022). Skripsi Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Dan IMT Pada Remaja Putri Di SM Dwijendra. *Ni Komang Ayu Sawitri Yogi*, 1–111.
- Par’i, H. M. (2020). *Penilaian status gizi; Dilengkapi proses asuhan gizi terstandar* (E. Rezkina (ed.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Permenkes RI.(2014). (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Permenkes RI.(2014).
- Rahmanu, I., Wulandari, S., Wahyuni, S., & Nevanayu, Z. C. (2022). Promosi Kesehatan Mengenai Malnutrisi Remaja dan Penghitungan IMT pada Siswa SMP Negeri 31 Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 36–40. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.30>
- Ratu, L. T. (2018). a Study of Teenagers Interest in Learning English in Langsa. *Ellite, Journal of Education, Linguistics, Literature and Language Teaching*, 21–34.
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., Purba, R. S., Studi, P., Keperawatan, S., Selayang, M., & Utara, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 767–774.
- Tim Riskesdas 2018. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Zein Berliana, E. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Smp Ylpi Pekanbaru. *Hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Smp Ylpi Pekanbaru*.
- Zulfa, W. I. (2023). Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>