

# **Body Image, Perilaku Makan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Letris 1**

Annisa Oktaviani<sup>1\*</sup>, Wilda Yunieswati<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Gizi  
Fakultas Kedokteran dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta  
annisaokt.210@gmail.com

## **Abstract**

*This study investigates the relationship between body image, eating behavior, and physical activity with the nutritional status of adolescent girls at Letris 1 Health Vocational School, South Tangerang. The research involved 71 10th-grade teenage girls, and data was collected through a cross-sectional design and simple random sampling technique. Results showed that 23.9% of respondents were overweight and 11.3% obese. The study found a significant relationship between body image, eating behavior, and over-nutrition status. However, there was no significant relationship between protein intake, fat, carbohydrates, physical activity, and over-nutrition status. The findings suggest that interventions promoting balanced nutrition and positive body image perceptions should be implemented in schools to encourage good eating behavior and positive body image perceptions among young women.*

**Keywords:** *Body image, Eating Behaviour, Nutrition Status*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body image, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMK Kesehatan Letris 1 Tangerang Selatan. Penelitian ini melibatkan 71 remaja putri kelas 10, dan data dikumpulkan melalui desain cross-sectional dan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23,9% responden mengalami kelebihan berat badan dan 11,3% mengalami obesitas. Studi tersebut menemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh, perilaku makan, dan status gizi lebih. Namun tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan protein, lemak, karbohidrat, aktivitas fisik, dan status gizi lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang mendorong gizi seimbang dan persepsi citra tubuh yang positif harus diterapkan di sekolah untuk mendorong perilaku makan yang baik dan persepsi citra tubuh yang positif di kalangan remaja putri.

**Kata Kunci:** Citra tubuh, Perilaku Makan, Status Gizi

## **PENDAHULUAN**

Status gizi lebih terdiri dari *overweight* dan obesitas. Remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas sangat berpotensi menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh dan beresiko untuk menderita

penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, penyakit kanker, diabetes melitus, dan dapat memperpendek harapan hidup (Putra, 2017). Prevalensi remaja IMT/U secara nasional dengan kategori gemuk/*overweight* sebanyak 11,2% dan

obesitas sebesar 4,8%. (Riskesdas, 2018). Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi Banten sebesar 9,69% dan sebanyak 3,60% termasuk kedalam kategori obesitas (Kemenkes RI, 2019).

Masalah gizi pada remaja disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak tepat, yaitu tidak seimbangnya antara asupan dengan kebutuhan yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan dibandingkan dengan usia dan tinggi yang sama. (Yanti et al., 2021).

Faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja bersifat multifaktorial. Faktor-faktor yang menyebabkan gizi lebih pada anak remaja bersifat multifaktorial. Asupan makronutrien berlebihan, peningkatan konsumsi *fast food*, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, status sosial ekonomi, uang saku, pengaruh iklan, jenis kelamin, kurang sarapan merupakan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gizi lebih (Sagala & Noerfitri, 2021).

Perkembangan psikologis remaja dipengaruhi oleh perubahan fisik remaja. Perubahan fisik juga dapat mempengaruhi citra diri seorang remaja dalam membentuk citra tubuhnya, atau cara seseorang menilai dan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuhnya. Dampak psikologis pada remaja

yang mengalami gizi lebih adalah rasa malu dan rasa kurang percaya diri (Astutik & Wardani, 2020).

Perilaku makan merupakan cara pandang dan cara berfikir seseorang dalam memilih makanan. Perilaku makan menjadi faktor yang dapat yang menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja. Perilaku makan yang salah dapat mempengaruhi terjadinya kegemukan pada remaja. Perilaku makan berkaitan erat dengan pilihan makanan. Perilaku makan menyebabkan perubahan kebiasaan makan sehat atau tidak sehat (Hasniyati & Ismanilda, 2021).

Faktor lainnya yang menjadi penyebab gizi lebih yaitu tidak seimbangnya antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka panjang sehingga dapat menyebabkan penumpukkan lemak yang berlebihan didalam tubuh (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Asupan zat gizi makro merupakan faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini karena semakin beragam makanan dan minuman seseorang, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi dan status gizi yang berbeda. (Khoerunisa, Isti Istianah, 2021). Kebiasaan makan yang tidak seimbang mengakibatkan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh kurang atau lebih banyak sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Salah satu penyebab utama dari gizi lebih dan obesitas adalah aktifitas fisik yang kurang. Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan mengonsumsi makanan tinggi lemak maka akan mengalami kegemukan (Lela et al., 2022). Energi yang keluar dari tubuh dalam jumlah yang sedikit maka akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas (Putra, 2017). Berdasarkan latar belakang di atas tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image*, perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswi SMK Kesehatan Letris 1 Tangerang Selatan.

## METODE

### Desain, Tempat dan Waktu

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Tempat penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 Kota Tangerang Selatan pada bulan Mei hingga Juni 2023.

### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas 10 sebanyak 131 siswi. Data diperoleh dari perhitungan menggunakan rumus sampel uji beda 2 proporsi dengan populasi yang sudah diketahui dan untuk menghindari sampel yang drop out dan sebagai cadangan maka peneliti menambahkan 10% sehingga jumlah

sampel didapat sebesar 71 siswi. Kriteria Inklusi pada pemilihan sampel ini terdiri dari: siswi aktif kelas 10 di SMK Kesehatan Letris 1, berusia 16-18 tahun, bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent* penelitian. Kriteria eksklusi yang terdiri dari: tidak sedang melakukan diet, tidak hadir ketika pengambilan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

### Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis variabel meliputi variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen terdiri dari *body image*, perilaku makan, asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik. Sedangkan variabel dependennya yaitu gizi lebih.

Data gizi lebih diambil dengan cara melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Hasil ukur diperoleh gizi lebih jika (IMT/U +1SD sd +2SD), tidak gizi lebih jika (IMT/U -2SD sd +1SD).

Data kuesioner *body image* diperoleh dari kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan, dengan setiap pertanyaan memiliki 6 skala yaitu (1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, 6 = selalu). Hasil dari kuesioner ini dikategorikan menjadi dua, yaitu positif jika skor < 38; dan negatif jika skor total  $\geq 38$  (Hastuti, 2013)

Perilaku makan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Dalam kuesioner perilaku makan terdapat 23 pernyataan. Subjek menerima 1 poin jika dianggap memiliki respon kebiasaan makan yang sehat (jawaban tidak untuk pernyataan nomor 3,8,14,18,21 dan ya untuk sisa pernyataan dalam kuesioner). Skor akhir disesuaikan dengan respon yang menyatakan tidak berlaku pada saya (ada pada pernyataan nomor 1,6,7,11,17,18,19,20,21). Hasil akhir kemudian dihitung menggunakan rumus: jumlah respon kebiasaan makan sehat  $\times$  (23 / jumlah soal yang tidak diselesaikan).

Asupan zat gizi makro menggunakan *food recall 2x24 jam* responden akan diwawancarai terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi. Hasil wawancara bahan makanan kemudian dirata-ratakan sehingga didapat berat bahan makanan yang dimakan (dalam gram) per hari lalu dimasukkan ke dalam software yang akhirnya didapatkan angka asupan protein, lemak dan karbohidrat kkal/hari.

Hasil ukur asupan protein dikategorikan menjadi tiga yaitu lebih jika  $\geq 120\%$  AKG, cukup  $90 - < 119\%$  AKG, kurang  $< 90\%$  AKG. Asupan protein lebih jika  $> 30\%$  AKG, cukup  $20-30\%$  AKG, kurang  $< 20\%$  AKG. Asupan karbohidrat lebih jika  $> 65\%$  AKG, cukup  $50-65\%$  AKG, kurang  $< 50\%$  AKG.

Aktifitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Dalam kuesioner aktifitas fisik terdapat 7 butir pertanyaan tentang aktifitas fisik yang dilakukan responden selama 7 hari terakhir. Skor total aktifitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan dari aktifitas fisik berjalan, aktifitas fisik sedang, dan berat dalam durasi (menit) dan frekuensi (hari). Hasil total MET-menit/minggu = aktifitas ringan (3,3 MET  $\times$  menit  $\times$  hari) + aktifitas sedang (4 MET  $\times$  menit  $\times$  hari) + aktifitas berat (8 MET  $\times$  menit  $\times$  hari).

### **Analisis Data**

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *microsoft excel* dan *SPSS Statistics*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan taraf signifikansi 0.05.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih banyak subjek yang mengalami status gizi lebih yaitu 25 orang (35,2%).

*Body image* responden pada tabel 1 yang negatif sebanyak 42 orang (59,2%). Perilaku makan didominasi dengan perilaku makan kurang baik sebesar 44 orang (62,0%). Selanjutnya untuk asupan protein, lemak, dan karbohidrat dengan kategori

kurang berturut-turut sebanyak 66 orang (93,0%), 62 orang (87,3%), dan 70 orang (98%). Kemudian untuk subjek dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 38 orang (53,5%).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status gizi, Body image, Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Mikro dan Aktifitas Fisik.**

Variabel	n	%
<b>Status Gizi</b>		
Gizi lebih	25	35,2
Tidak gizi lebih	46	64,8
<b>Body Image</b>		
Negatif	42	59,2
Positif	29	40,8
<b>Perilaku Makan</b>		
Kurang baik	44	62,0
Baik	27	38,0

<b>Asupan Protein</b>		
Kurang	66	93,0
Cukup	3	4,2
Lebih	2	2,8
<b>Asupan Lemak</b>		
Kurang	62	87,3
Cukup	6	8
Lebih	3	4,2
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Kurang	70	98
Cukup	1	1,4
<b>Aktifitas Fisik</b>		
Ringan	38	53,5
Sedang	21	29,6
Berat	12	16,9

**Tabel 2. Hubungan Body Image, Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lebih**

Variabel	Status Gizi				Jumlah		p
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Body Image</b>							
Negatif	22	52,4	20	47,6	42	100	0,001*
Positif	3	10,3	26	89,7	29	100	
<b>Perilaku Makan</b>							
Kurang Baik	18	40,9	26	59,1	44	100	0,001*
Baik	7	25,9	20	74,1	27	100	
<b>Asupan Protein</b>							
Kurang	22	33,3	44	66,7	66	100	0,450
Cukup	2	66,7	1	33,3	3	100	
Lebih	1	50,0	1	50,0	2	100	
<b>Asupan Lemak</b>							
Kurang	19	30,6	43	69,4	62	100	0,107
Cukup	4	66,7	2	33,3	6	100	

Lebih	2	66,7	1	33,3	3	100	
<b>Asupan</b>							
<b>Karbohidrat</b>	24	34,3	46	65,7	70	100	0,172
Kurang	1	100,0	0	0,0	1	100	
Cukup							
<b>Aktifitas Fisik</b>							
Ringan	13	34,2	25	65,8	38	100	0,946
Sedang	8	38,1	13	61,9	21	100	
Berat	4	33,3	8	66,7	12	100	

Keterangan: \*Berhubungan secara signifikan: person *chi-square*

Hasil penelitian ini ditemukan ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi lebih ( $p=0,001$ ). Seseorang yang memiliki *body image* negatif beresiko 10 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan orang yang memiliki *body image* positif. Penelitian lain menunjukkan hal yang sama dengan menggunakan kuesioner BSQ.

Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa mayoritas *body image* pada kategori negatif dialami oleh subjek yang memiliki status gizi lebih. Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari et al (2022) bahwa hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Majalaya. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki citra tubuh negatif merasa tidak suka dengan kondisi badannya kurang tinggi, berat badan tidak ideal baik berlebih ataupun kurang (Permatasari et al., 2022).

Perilaku makan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih ( $p=0,001$ ). Seseorang yang memiliki perilaku makan tidak baik beresiko

13 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan orang yang memiliki perilaku makan baik. Hasil penelitian lain menyatakan bahwa sebanyak 56,9% remaja putri memiliki kebiasaan makan tidak baik (Agustini et al., 2021). Faktor lingkungan seperti lingkungan alam dan budaya menjadi pengaruh kebiasaan makan. Faktor lingkungan khususnya budaya, kebiasaan makannya secara umum sulit untuk diubah karena sudah menjadi tradisi budaya tersebut. Kebiasaan makan biasanya berubah saat masa remaja (Ratih, 2020).

Hasil analisis uji didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi lebih ( $p=0,065$ ). Kebiasaan jajan seperti mengonsumsi seblak, mie instant, kopi dan minuman manis menjadi salah penyebab selain itu, sebagian besar subjek melewatkan waktu sarapan pagi, serta mengonsumsi makan makanan utama hanya satu kali dalam sehari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Manuhutu et al., 2017) juga menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

Asupan protein yang kurang dapat mengakibatkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit infeksi. Penyakit infeksi sangat berkaitan dengan status gizi. Seseorang dengan makanan yang tidak mencukupi dapat menurunkan kekebalan tubuh dan rentan penyakit menular (Mas'udah & Pratama, 2018).

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi lebih (nilai  $p=0,347$ ). Sebagian besar subjek mengonsumsi bahan makanan yang mengandung sedikit lemak seperti mie instant, jajanan sekolah dan seblak. Hal ini menyebabkan asupan lemak harian tidak mencukupi atau kurang dari kebutuhan AKG. Tubuh yang kekurangan lemak menyediakan simpanan lemak tubuh, penggunaan simpanan lemak secara terus menerus akan mengurangi simpanan lemak dan menyebabkan penurunan berat badan (Rahmawati, 2017).

Asupan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih dengan (nilai  $p=0,172$ ). Subjek sering mengonsumsi sumber karbohidrat lain yang seperti: mie instant dan roti yang jumlahnya tidak sesuai atau sama dengan sumber karbohidrat utama dari nasi. Sehingga tidak memenuhi kebutuhan karbohidrat. Selain itu, responden hanya makan satu hingga dua makanan utama per hari. Permasalahan lain dari asupan

karbohidrat yang buruk juga mencakup hipoglikemia dan konsentrasi yang buruk saat belajar, yang mengganggu kinerja akademik remaja (Tomasoa et al., 2021).

Hasil penelitian uji *chi-square* didapatkan ( $p=0,946$ ) maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi lebih. Mayoritas aktifitas fisik subjek berada dalam kategori ringan. Kejadian tersebut dikarenakan kurangnya aktifitas sehari-hari seperti membantu pekerjaan rumah, berjalan kaki minimal 10 menit, lalu kegiatan responden sebagai siswa lebih banyak dihabiskan dengan duduk di dalam kelas, sehingga tidak didapatkan kejadian aktifitas fisik yang dapat memengaruhi status gizi lebih. Salah satu faktornya adalah kebiasaan makan, seperti makanan responden. Faktor genetik seperti obesitas orang tua dapat mempengaruhi status gizi.

Selain itu faktor lingkungan sekolah juga mempengaruhi kebiasaan anak muda, karena di lingkungan sekolah anak muda biasanya suka makan jajanan dan makanan cepat saji serta mengikuti kebiasaan makan teman sebayanya (Saputri, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmani&Dewi 2023, hasil uji statistik untuk aktivitas fisik kurang sebesar 25 siswa dengan  $p\text{-value}=0,903$ , maka tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik kurang dengan status gizi lebih pada siswa (Rahmani&Dewi,2023)

## KESIMPULAN

Status gizi lebih memiliki hubungan yang signifikan antara *body image* dan perilaku makan, sedangkan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik tidak ada hubungan dengan status gizi lebih. Peneliti menyarankan dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang berpengaruh dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., & Yuliyatni, P. C. D. (2021). Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 60–66. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Astutik, W., & Wardani, G. A. R. K. (2020). Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 219. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p01>
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Hasniyati, R., & Ismanilda, I. (2021). Konseling Gizi terhadap Perubahan Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh dan Lemak Tubuh pada Anak Overweight dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 541–550. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2951>
- Hastuti, J. (2013). *Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: an Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity*. Queensland University of Technology.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. (2019). Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Khoerunisa, Isti Istianah, D. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 51–61.
- Lela, N., Handayani, P., Shorayasari, S., Program, A. I., Masyarakat, S. K., & Kesehatan, I.-I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2021. *JCA Health Science*, 2(1), 27–30.
- Manuhutu, R., Purnamasari, D. U., & Dardjito, E. (2017). Pengaruh Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Dan Status Kecacingan Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Limpakuwus. *Kesmas Indonesia*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2017.9.1.27>
- Mas'odah, S., & Pratama, M. R. (2018). Hubungan Body Image , Asupan Zat Gizi , dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 1(2), 24–37.
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5

- Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Rahmani, N., & Dewi, G. K. (n.d.). *Faktor Status Gizi Lebih Pada Siswa Di Madrasah*. 1–8.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49. <https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Ratih, R. H. (2020). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 95. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.397>
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Saputri, R. A. (2019). Upaya Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Stunting Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Jdp (Jurnal Dinamika Pemerintahan)*, 2(2), 152–168. <https://doi.org/10.36341/jdp.v2i2.947>
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7819>
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>
- Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., & Yuliyatni, P. C. D. (2021). Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 60–66. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Astutik, W., & Wardani, G. A. R. K. (2020). Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 219. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p01>
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Hasniyati, R., & Ismanilda, I. (2021). Konseling Gizi terhadap Perubahan Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh dan Lemak Tubuh pada Anak Overweight dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 541–550. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2951>
- Hastuti, J. (2013). *Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: an Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity*. Queensland University of Technology.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. (2019). Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Khoerunisa, Isti Istianah, D. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 51–61.
- Lela, N., Handayani, P., Shorayasari, S., Program, A. I., Masyarakat, S. K., & Kesehatan, I.-I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan

- Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2021. *JCA Health Science*, 2(1), 27–30.
- Manuhutu, R., Purnamasari, D. U., & Dardjito, E. (2017). Pengaruh Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Dan Status Kecacingan Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Limpakuwus. *Kesmas Indonesia*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2017.9.1.227>
- Mas'odah, S., & Pratama, M. R. (2018). Hubungan Body Image , Asupan Zat Gizi , dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 1(2), 24–37.
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Rahmani, N., & Dewi, G. K. (n.d.). *Faktor Status Gizi Lebih Pada Siswa Di Madrasah*. 1–8.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49. <https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Ratih, R. H. (2020). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 95. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.397>
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Saputri, R. A. (2019). Upaya Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Stunting Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Jdp (Jurnal Dinamika Pemerintahan)*, 2(2), 152–168. <https://doi.org/10.36341/jdp.v2i2.947>
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7819>
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>