



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 04, 2026

Revised: May, 13, 2026

Available: May, 13, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## Hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri

Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: [ameliamel0811@gmail.com](mailto:ameliamel0811@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Adolescence is a transitional period marked by significant physical, psychological, and social changes, making adolescents vulnerable to problems related to eating patterns and body image. Irregular and unbalanced eating patterns in adolescent girls are often influenced by dissatisfaction with body shape or negative body image. This condition has the potential to cause various short-term and long-term health problems.

**Purpose:** To determine the relationship between body image and eating patterns in adolescent girls.

**Method:** This study used a quantitative correlation research method with a cross-sectional approach. The research sample consisted of all 36 female students in grade X at SMK Muhammadiyah Gamping, who were selected using total sampling technique. Data analysis was performed using univariate analysis to describe the characteristics of the respondents and each research variable, as well as bivariate analysis using Spearman's Rho test to determine the relationship between body image and dietary patterns.

**Results:** The majority of adolescent girls had a moderate body image (44.4%). Furthermore, the majority of respondents' dietary patterns were in the adequate category (50%). The analysis showed a relationship between body image and eating patterns in adolescent girls, with a p-value of 0.002 (<0.005).

**Conclusion:** This study demonstrates a relationship between body image and eating patterns in adolescent girls.

**Keywords:** Body Image; Eating Patterns; Teenage Girls.

**Pendahuluan:** Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga remaja rentan mengalami permasalahan terkait pola makan dan persepsi terhadap tubuh. Pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang pada remaja putri sering kali dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body image* negatif. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri.

**Metode:** Metode penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah seluruh siswi kelas X di SMK Muhammadiyah Gamping sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan masing-masing variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pola makan.

**Hasil:** Sebagian besar remaja putri memiliki *body image* pada kategori sedang, yaitu sebesar 44.4%. Selain itu, pola makan responden sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50%. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri dengan nilai p-value 0.002 (<0.005).

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2762>

**Simpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri.

**Kata Kunci:** *Body Image*; Pola Makan; Remaja Putri.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (World Health Organization, 2025a). Perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya terkait pola makan. Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang meliputi jenis, jumlah, frekuensi, dan waktu makan yang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Prisylvia, misi, & Musa, 2022).

Pola makan yang tidak seimbang pada remaja dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Najdah & Irwan, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang baik masih banyak ditemukan pada remaja putri, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan buah dan sayur (Sumartini, 2022). Kondisi ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok remaja yang menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja terus meningkat secara global (World Health Organization, 2025b). Masalah gizi pada remaja di Indonesia juga masih menjadi perhatian karena terdapat kecenderungan peningkatan kasus gizi lebih maupun gizi kurang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sejalan dengan dengan penelitian tersebut, data melaporkan bahwa pola konsumsi remaja yang tinggi makanan cepat saji dan rendah serat menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya permasalahan gizi pada kelompok usia remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi pola makan remaja putri adalah *body image*. *Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Sari,

Metasari, & Susanti, 2025). Masa remaja akan perubahan fisik yang terjadi sering kali menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama pada remaja putri yang cenderung menginginkan tubuh ideal sesuai standar sosial dan media massa (Agestika & Ratnayani, 2023). *Body image* negatif dapat mendorong remaja melakukan pembatasan makan, diet ekstrem, atau pola makan tidak teratur yang berdampak buruk bagi kesehatan (Tasman, Novayelinda, & Aziz, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berhubungan dengan meningkatnya risiko perilaku makan tidak sehat pada remaja, termasuk kecenderungan diet restriktif dan pola makan yang tidak terkontrol (Merino, Tornero-Aguilera, Rubio-Zarapuz, Villanueva-Tobaldo, Martín-Rodríguez, & Clemente-Suárez, 2024). Selain itu, penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa persepsi *body image* yang negatif berhubungan dengan kecenderungan perilaku diet tidak sehat pada remaja putri, terutama dalam bentuk pembatasan makan dan pengurangan porsi makan secara tidak terkontrol (Shalita, Noviani, & Hariawan, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri (Lubis, Suminar, & Malia, 2024). Namun, penelitian terkait hubungan tersebut masih terbatas pada konteks dan lokasi tertentu. Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri sebagai dasar dalam perencanaan upaya promotif dan preventif kesehatan remaja.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Gamping,

**Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

## Hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri

Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK Muhammadiyah Gamping tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 36 responden.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner *body image* dan kuesioner pola makan. Kuesioner *body image* berjumlah 33 pernyataan yang disusun berdasarkan konsep *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Kuesioner pola makan terdiri dari 20 pernyataan yang mencakup frekuensi makan, jadwal makan, jenis makanan, dan jenis minuman dengan skala Likert. Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya.

Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kuesioner pola makan (*Food Frequency Questionnaire*) memiliki nilai korelasi Spearman 0.363–0.511 ( $p < 0.001$ )

dengan reliabilitas baik (Cronbach's alpha 0.708–0.824; ICC 0.710–0.826) (Hafizah, Ang, Yap, Najwa, Cheah, Ruzita, & Poh, 2019). Sementara itu, kuesioner *body image* dinyatakan valid dengan 33 item terpilih dari 51 item dan koefisien validitas 0.270–0.706, serta reliabel berdasarkan uji Alpha Cronbach dengan koefisien  $\geq 0.25$  (Noer, 2021).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden setelah memperoleh persetujuan (*informed consent*). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, *body image*, dan pola makan, serta secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pola makan menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik. Penelitian ini telah mendapatkan surat ijin etik melalui komite etik Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 5134.

**Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2762>

## Hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri

## HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=36)

| Variabel                    | Hasil   |
|-----------------------------|---------|
| <b>Umur (n/%)</b>           |         |
| 14                          | 0/0.0   |
| 15                          | 11/30.6 |
| 16                          | 25/69.4 |
| <b>Status Tinggal (n/%)</b> |         |
| Bersama orangtua            | 28/77.8 |
| Kos                         | 8/22.2  |
| <b>Body image (n/%)</b>     |         |
| Baik                        | 0/0.0   |
| Sedang                      | 16/44.4 |
| Kurang                      | 12/33.3 |
| Rendah                      | 8/22.3  |
| <b>Pola makan (n/%)</b>     |         |
| Baik                        | 16/44.4 |
| Cukup                       | 18/50.0 |
| Buruk                       | 2/5.6   |

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa umur responden mayoritas berada pada kategori umur 16 tahun sebanyak 25 responden (69.4%) dengan status tinggal bersama orang tua sebanyak 28 responden (77.8%), dan memiliki *body image* yang sedang sebanyak 16 responden (44.4%) dengan pola makan yang cukup baik sebanyak 18 responden (50%).

Tabel 2. Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja Putri (N=36)

| Body image | Pola makan baik (n/%) | Pola makan cukup | Pola makan buruk | P value | Koefisien Corelasi |
|------------|-----------------------|------------------|------------------|---------|--------------------|
| Baik       | 0/0.0                 | 0/0.0            | 0/0.0            | 0.002   | 506                |
| Sedang     | 3/8.3                 | 12/33.3          | 1/2.8            |         |                    |
| Kurang     | 6/16.7                | 5/13.9           | 1/2.8            |         |                    |
| Rendah     | 7/19.4                | 1/2.8            | 0/0.0            |         |                    |

Uji Statistik menggunakan *non parametrik* dengan uji *Spearman's rho* digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan dengan nilai  $p < 0.05 = p 0.000$  sehingga ada hubungan antara *body image* dengan pola makan. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 506 yang menunjukkan arah hubungan positif dengan keeratan hubungan sedang.

Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2762>

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMK Muhammadiyah Gamping memiliki *body image* kategori sedang (44.4%) dan pola makan kategori cukup (50%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki persepsi tubuh yang sepenuhnya positif dan belum menerapkan pola makan yang optimal sesuai kebutuhan gizi remaja. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik masa remaja yang rentan terhadap perubahan fisik dan tekanan sosial, khususnya terkait standar tubuh ideal (Agestika & Ratnayani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas remaja putri memiliki pola makan pada kategori cukup karena sebagian besar responden masih tinggal bersama orang tua. Kondisi ini memungkinkan remaja memperoleh makanan yang relatif teratur dan terpantau, terutama dari sisi frekuensi makan dan ketersediaan makanan di rumah. Namun demikian, pola makan belum sepenuhnya optimal karena jenis dan komposisi makanan yang dikonsumsi belum selalu sesuai dengan prinsip gizi seimbang, serta masih dipengaruhi oleh preferensi pribadi dan kebiasaan remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peran orang tua berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja, namun tidak selalu menjamin kualitas asupan gizi yang optimal (Sumartini, 2022). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki pola makan yang cukup baik, meskipun masih memerlukan pendampingan dan edukasi gizi yang berkelanjutan (Wijanarko, Haryani, & Purwaningsih, 2022).

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri. Remaja dengan *body image* yang kurang positif cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan, mengurangi porsi makan, atau memilih jenis makanan tertentu demi menjaga bentuk tubuh. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa persepsi tubuh berperan penting dalam membentuk perilaku makan individu, terutama pada remaja putri yang sensitif terhadap perubahan bentuk tubuh (Marlina & Ernalina, 2020). Sejalan

dengan hal tersebut, penelitian lain juga menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan dengan meningkatnya perilaku restriksi makan dan pola makan tidak teratur pada remaja putri (Rahmawati, Idayati, & Fadillah, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 101 Jakarta (Lubis et al., 2024). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif lebih berisiko memiliki pola makan yang kurang baik. Temuan serupa juga dilaporkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berhubungan dengan perilaku pembatasan makan pada remaja putri (Rakhman, Prastiani, & Khasanah, 2023). Kesamaan hasil ini menguatkan bahwa *body image* merupakan faktor psikologis yang konsisten memengaruhi pola makan pada kelompok remaja perempuan.

Selain itu, remaja putri lebih rentan mengalami *body image* negatif akibat pengaruh media massa, teman sebaya, dan standar kecantikan sosial (Pawestri, Setyaningrum, Gz, & Gizi 2020; Agestika & Ratnayani, 2023). Kondisi ini dapat mendorong perilaku diet tidak sehat yang berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi. Hal tersebut juga terlihat pada responden penelitian ini dengan sebagian siswi mengaku melewatkan sarapan dan membatasi frekuensi makan karena kekhawatiran terhadap berat badan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perbaikan pola makan pada remaja putri tidak hanya berfokus pada aspek gizi, tetapi juga perlu disertai upaya peningkatan *body image* positif. Peran tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan sekolah, sangat diperlukan dalam memberikan edukasi kesehatan yang holistik, meliputi penerimaan diri, citra tubuh yang sehat, serta penerapan pola makan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki *body image* kategori sedang yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh tergolong cukup baik namun belum sepenuhnya positif, serta masih ditemukan responden dengan *body image* kurang

**Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

## Hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri

dan rendah yang mengindikasikan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Pola makan responden umumnya berada pada kategori cukup yang menggambarkan kebiasaan makan telah berjalan relatif baik tetapi belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang, meskipun sebagian responden telah memiliki pola makan yang baik dan masih terdapat sejumlah kecil responden dengan pola makan buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dan pola makan pada remaja putri dengan keeratan sedang dan arah hubungan negatif yang mengindikasikan bahwa semakin rendah *body image* yang dimiliki remaja, maka pola makan cenderung semakin buruk, sedangkan *body image* yang lebih positif berhubungan dengan pola makan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, L., & Ratnayani, R. (2023). Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor. *Amerta Nutrition*, 7(1), 14–19.
- Hafizah, Y., Ang, L. C., Yap, F., Najwa, W., Cheah, W. L., Ruzita, A. T., & Poh, B. K. (2019). Validity and reliability of a food frequency questionnaire (FFQ) to assess dietary intake of preschool children. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4722.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *hasil utama siki 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-siki-2023/hasil-utama-siki-2023/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *kelompok usia remaja 10-18 tahun*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Lubis, V. H., Suminar, M., & Malia, W. N. (2024). Hubungan Body Image dengan Pola Makan pada Remaja Putri di SMA Negeri 101 Jakarta. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 12(1), 39–48.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. 1396). MDPI.
- Najdah, N., & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540–546.
- Noer, S. (2022). *Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Perlakuan Body Shaming Pada Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya* (Doctoral Dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Pawestri, N., Setiyaningrum, Z., Gz, S., & Gizi, M. (2020). *Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smk Batik 1 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Periode peralihan dari anak-anak ke dewasa dikenal batasan sebagai umur masa remaja dengan seperti sering konsumsi cemilan , konsumsi fast foo. *Kesmas*, 11(2), 96–103.

Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2762>

Hubungan antara body image dengan pola makan pada remaja putri

- Rahmawati, A., Idayati, I., & Fadillah, B. A. (2025). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Siswa Remaja Di Ma (Madrasah Aliyah) Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Matla'ul Huda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 109-116.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Khasanah, U. (2023). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 106–113.
- Sari, A. P., Metasari, D., & Susanti, M. E. (2025). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Pertengahan Di Sma Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024 *The Relationship Between Body Image And Eating Patterns In Middle Adolescents In Public High School 05 Bengkulu City In 2024*. 1(4), 181–190.
- Sumartini, E. (2022). Gambaran perilaku makan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46-59.
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 130–136.
- World Health Organization. (2025a). *Kesehatan Remaja*. World Health Organization. diakses dari: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- World Health Organization. (2025b). *obesitas dan kelebihan berat badan*. World Health Organization. diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Shalita, A. W., Noviani, N. E., & Hariawan, M. H. (2024). Hubungan Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 7(2).
- Wijanarko, D., Haryani, S., & Purwaningsih, N. S. (2022). Body Image dan Kebiasaan Makan. *Nutrition Journal* 3(2), 244–248.

**Amelia Mudhita Rahmaningtyas<sup>\*1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada

Korespondensi penulis: Amelia Mudhita Rahmaningtyas. \*Email: ameliamel0811@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2762>