

RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

Kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada Remaja di Tiga Kecamatan di Depok dan Bogor

Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor

Lina Agestika*¹, Ratnayani Ratnayani¹¹Nutrition Department, Faculty of Health Sciences and Technology, Binawan University, Jakarta, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 19-04-2022

Accepted: 14-06-2022

Published online: 03-03-2023

***Koresponden:**

Lina Agestika

lina.agemika@binawan.ac.id

DOI:

10.20473/amnt.v7i1.2023.14-19

Tersedia secara online:[https://e-](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)[journal.unair.ac.id/AMNT](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)**Kata Kunci:**

Body image, Diet ketat, Indeks Masa Tubuh, Kebiasaan jajan

ABSTRAK

Latar Belakang: Body image erat hubungannya dengan preferensi konsumsi makanan yang kemudian dapat menentukan status gizi remaja. Daerah peri-urban memiliki trend kebiasaan jajan, diet ketat, status gizi dan body image remaja yang berbeda dengan Kawasan urban.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara kebiasaan jajan, diet ketat, dan status gizi terhadap body image remaja di daerah Depok dan Bogor.

Metode: Penelitian ini menggunakan mix-method, kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan desain cross sectional. Sejumlah 39 orang remaja berusia 15-18 tahun yang tinggal di peri-urban Depok dan Bogor dipilih secara consecutive. Penelitian dilakukan pada Januari 2022. Data kuantitatif meliputi karakteristik responden, berat badan dan tinggi badan, pengeluaran dan frekuensi jajan, dan body image. Data kualitatif meliputi jenis jajanan, alasan membeli jajanan dan persepsi mengenai cara menjaga bentuk tubuh mereka.

Hasil: Status gizi responden yaitu underweight (5%), overweight (3%) dan normal 92%, frekuensi jajan 4-7 kali/minggu (59%) dengan pengeluaran untuk jajan per minggu sebesar Rp 15.000 – 30.000 (49%). Sebanyak 23% responden melakukan diet ketat, memiliki body image kurus (21%) dan gemuk (23%). Remaja dengan status gizi normal memandang tubuhnya gemuk (20,5%) dan kurus (15,4%) (p: 0,0215). Analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara diet (p:0,0084) dan jumlah pengeluaran jajan per minggu (p:0,0152) dengan body image; dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi jajan (p: 0,3123) dan frekuensi makan (p:0,3972) dengan body image.

Kesimpulan: Memiliki persepsi yang salah pada bentuk tubuh dari status gizi aktual dapat mempengaruhi kebiasaan jajan dan praktik diet ketat pada remaja.

PENDAHULUAN

Tiga masalah gizi yang disebut sebagai *triple burden malnutrition* telah menjadi perhatian di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Diketahui bahwa seperempat remaja usia 13-15 tahun bertubuh pendek (25,7%), sedangkan remaja usia 16-18 tahun bertubuh sangat pendek (26,9%)¹. Selanjutnya, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun bertubuh kurus dan sangat kurus. Prevalensi overweight dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing sebesar 16,0% dan 13,5%².

Malnutrisi di kalangan remaja tidak hanya didorong oleh penyakit menular dan tidak menular, pertumbuhan ekonomi, pola asuh anak yang tidak memadai, dan asupan makanan, tetapi juga oleh faktor psikososial dan psikologis³. *Body image* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan preferensi konsumsi makanan remaja, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi status gizi remaja⁴. Penggunaan

media sosial seperti Instagram, Facebook, grup WhatsApp, dan lain-lain kemungkinan dapat menghubungkan persepsi remaja terhadap *body image*⁵.

Studi sebelumnya di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja tidak puas dengan penampilan fisiknya saat ini⁶. Ketidakpuasan *body image* dialami oleh sebagian besar remaja putri yang kelebihan berat badan dan obesitas. Namun, bukan berarti remaja laki-laki tidak pernah merasa tidak puas dengan *body image*-nya. Selain itu, banyak penelitian yang mengeksplorasi faktor terkait ketidakpuasan *body image* remaja, seperti jumlah aktivitas fisik sedang dan berat, tingkat *screen time* yang tinggi, peningkatan konsumsi alkohol dan lemak tubuh berlebih⁷. Studi sebelumnya menyebutkan bahwa faktor psikologis seperti kesepian, depresi, kecemasan, dan kecemasan sosial sebagai faktor penentu⁸. Namun, persepsi remaja mengenai *body image* seringkali tidak linier dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) saat ini⁴.

Penelitian sebelumnya di Brazil menyorot kedua penilaian, yaitu *over* dan *under* estimasi dari *self-perceived body image*⁹. Perasaan tidak puas yang berkepanjangan terhadap *body image* meningkatkan risiko gangguan mental. Namun, hubungan IMT dengan *self-perceived* terhadap *body image* di kalangan remaja masih jarang dieksplorasi, terutama pengaruhnya terhadap penerapan diet ketat dan *snacking*.

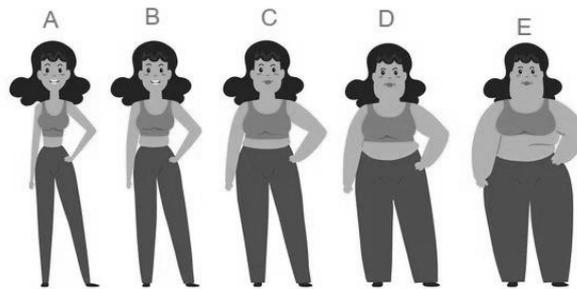
Ketika memasuki masa remaja akan mulai terjadi banyak perubahan fisik dan psikis, sehingga penampilan fisik para remaja ini menjadi perhatian. Hal tersebut juga merupakan dapat menjadi faktor kontribusi besar dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Hal ini membuat persepsi para remaja mengenai *body image* menjadi faktor krusial. Sebagian besar remaja ingin menjadi lebih kurus ketika mengalami *Body Image Dissatisfaction* (BID) karena indeks massa tubuh (IMT) memiliki korelasi kuat 2,8 kali dengan kebiasaan makan, dan melakukan diet ketat yang tidak sehat¹⁰. Sayangnya, praktik diet tidak diikuti dengan perhitungan kebutuhan gizi yang memadai sehingga menyebabkan malnutrisi. Membatasi atau menolak asupan makanan, secara sukarela melakukan puasa jangka panjang, dengan sengaja mengonsumsi pil diet, penekan nafsu makan atau obat pencahar, atau bahkan muntah dengan sengaja seringkali menjadi jalan pintas yang dipilih⁴.

Mayoritas (52,4%) remaja sering mengonsumsi *snack* tidak sehat pada saat *screen time* seperti saat menonton tv atau bermain komputer¹¹. *Snack* tersebut merupakan makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium atau *snack* yang dibeli di pedagang kaki lima. Sebaliknya, *snack* yang mengandung sayuran dan buah-buahan justru lebih sedikit dikonsumsi. Sayangnya, hal itu tidak diikuti dengan aktivitas fisik. Selain itu, konsumsi BTP yang berlebihan dalam makanan olahan tidak aman bagi kesehatan remaja. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa bahan berbahaya *snack* yang tidak layak dikonsumsi; dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan organ remaja¹². Studi mengenai tren ini telah dilakukan di daerah perkotaan

Jakarta, namun untuk daerah peri-urban seperti Depok dan Bogor belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis IMT, tren *snacking* dan faktor sosial ekonomi terhadap *self-perceived body image* pada remaja di Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan metode campuran yang dilakukan pada remaja usia 15-18 tahun di Depok dan Bogor; Kecamatan Sawangan, Cileungsi, dan Sukmajaya pada bulan Januari 2022. Jumlah responden sebanyak 39 remaja dipilih secara *purposive* dan merupakan remaja yang tinggal di lokasi penelitian. Data kuantitatif meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, tempat tinggal partisipan), berat badan, dan tinggi badan untuk menghitung IMT, pendapatan orang tua, pengeluaran biaya *snacking* mingguan, frekuensi *snacking* mingguan, praktik diet, dan *self-perceived body image*. Perilaku *snacking* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai 1) pembelian *snacking* mingguan (1-3 kali per minggu dan 4-7 kali per minggu); 2) Pengeluaran biaya *snacking* mingguan Rp 5.000-15.000, Rp 15.000-30.000 dan lebih dari Rp 30.000). Selain itu, diet ketat diberi kode jika remaja sengaja menurunkan berat badan dengan membatasi asupan makanan dan atau mengonsumsi pil diet/teh pelangsing atau jamu. Berat badan dan tinggi badan ditanyakan berdasarkan pengukuran terbaru. Persepsi diri remaja mengenai *body image* ditunjukkan menggunakan gambar yang disajikan, gambar A hingga E menggambarkan persepsi *body image* kurus hingga sangat gemuk (Gambar 1). Gambar A digambarkan sebagai persepsi *body image* kurus; B normal, C kelebihan berat badan, D obesitas dan E sangat gemuk. Status gizi ditentukan dengan z-score Kemenkes untuk remaja usia 15-19 tahun Kode C adalah kelebihan berat badan, kode D adalah obesitas dan E adalah sangat gemuk. Status gizi ditentukan dengan z-score Kemenkes untuk remaja usia 15-19 tahun¹³.



Gambar 1. Persepsi *body image*

Data kualitatif yang dikumpulkan adalah jenis *snack*, alasan membeli *snack*, dan persepsi mengenai berat badan ideal. Remaja diminta untuk mengisi semua kuesioner terbuka dan tertutup melalui tautan yang dapat diakses yang dikirimkan ke masing-masing responden. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat

mengidentifikasi hubungan status gizi, pola makan, pengeluaran biaya untuk *snack*, frekuensi konsumsi *snack*, dan pendapatan orang tua dengan persepsi *body image*. Analisis statistik untuk analisis bivariat adalah *uji chi-square*. Selanjutnya, uji *Oneway Anova* digunakan untuk menganalisis hubungan antara IMT dan *body image*. Analisis statistik dengan nilai p kurang dari 0,05

dianggap signifikan. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JMP dari SAS 16.0. Data kualitatif bertujuan untuk memperkaya dan mengkonfirmasi data kuantitatif. Penjelasan responden mengenai jenis *snack* dan alasan memilih *snack* kemudian diberi kode dan dikelompokkan untuk menekankan kecenderungan dalam mengkonsumsi *snack* yang tidak sehat. Selanjutnya, data kualitatif mengenai berat badan ideal seharusnya mendukung persepsi dalam melakukan diet ketat untuk mempertahankan tubuh ideal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden ditunjukkan pada Tabel 1. Proporsi responden laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 21% dan 79%. Sebagian besar responden tinggal di Bogor (56%) dengan usia rata-rata 16,6 ± 0,88 tahun. Secara umum status gizi responden adalah normal. IMT responden bervariasi mulai dari 14,6-28,8 dengan proporsi status gizi kurus dan gemuk masing-masing 5% dan 3%. Lebih dari setengah responden sering mengkonsumsi *snack* (59%) dan menghabiskan Rp 15.000-30.000 (41%). Dua puluh tiga persen dari responden melakukan diet ketat, dianggap memiliki *body image* kurus (21%) dan gemuk (23%).

Analisis bivariat menunjukkan bahwa IMT responden berbeda secara signifikan pada remaja dengan *self-perceived* terhadap *body image* (p-value < 0,0001). Responden dengan persepsi *body image* kurus memiliki IMT terendah (16,9 ± 21,6 kg/m²), *body image* normal memiliki IMT sebesar 20,1 ± 2,5kg/m², sedangkan responden yang memiliki persepsi *body image* berat badan berlebih memiliki IMT 23,3 ± 3,1 kg/m². Pada kenyataannya, semua kelompok masih berada dalam kisaran IMT normal (20,2 ± 3,25kg/m²). Hal ini menunjukkan bahwa remaja mungkin mengalami *over* atau *under-estimate* status gizi meskipun remaja tersebut menyadari berat badan dan tinggi badan yang sebenarnya. Sebagian dari remaja tersebut merasa

memiliki *body image* kurus atau gemuk, padahal status gizinya normal. Kesenjangan ini dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan remaja.

Berdasarkan analisis uji chi-square, didapatkan adanya hubungan bermakna antara melakukan diet ketat dan pengeluaran biaya *snacking* dengan *self-perceived body image* (p-value<0,05). Pada variabel lain seperti *snacking* dan frekuensi makan harian tidak ditemukan hubungan yang signifikan (Tabel 3). Pendapatan orang tua sedang (Rp3.000.000-Rp5.000.000) hingga tinggi (>5.000.000Rp) cenderung memiliki proporsi yang lebih tinggi terhadap pengeluaran biaya *snacking* mingguan sedang (Rp15.000-Rp30.000) (35,9%).

Kajian mengenai kebiasaan *snacking* remaja di Indonesia, khususnya di perkotaan, telah banyak digali¹⁴. Sebuah artikel ulasan menjelaskan mengenai kebiasaan *snacking* di Indonesia¹⁵. Penelitian ini menganalisis hubungan antara kebiasaan *snacking* dan diet ketat terhadap *body image* remaja. Mayoritas remaja cenderung *overestimate* terhadap *body image*^{9,10}. Pada penelitian ini, sekitar 20,5% remaja dengan status gizi normal mempersepsikan dirinya gemuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,5% dan 15,4% remaja dengan status gizi normal masing-masing dipersepsikan memiliki *body image overweight* dan kurus. 56,4% dari remaja yang memiliki status gizi normal menganggap *body image* normal (Kode gambar B) dan 3% kelebihan berat badan menganggap gemuk. Hasil analisis statistik pada Tabel 2 merupakan data untuk mendukung temuan ini. Rata-rata IMT remaja dengan *body image* kurus, normal dan gemuk lebih rendah dari acuan status gizi remaja kurus dan gemuk (Tabel 2). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Brazil; 66% siswa memiliki persepsi yang sesuai tentang *body image* dengan berat badan sebenarnya⁹. Preferensi bentuk tubuh dari *role models* para remaja (seperti artis, model, dan *public figure* lainnya) memungkinkan terjadinya misinterpretasi terhadap *body image*. Tujuan penggunaan media sosial dapat memfasilitasi proses ini¹⁶.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	n	Proporsi %
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	21
Perempuan	31	79
Lokasi		
Depok	17	44
Bogor	22	56
Status gizi		
Underweight	2	5
Normal	36	92
Overweight	1	3
Frekuensi <i>snacking</i>		
1-3 kali	16	41
4-7 kali	23	59
Pengeluaran <i>snacking</i>		
Rp 5.000-15.000	8	21
Rp 15.000-30.000	16	41
> Rp 30.000	15	38

Variabel	n	Proporsi %
Penghasilan orang tua		
< Rp 3.000.000	6	15
Rp 3.000.000-5.000.000	19	49
> Rp 5.000.000	14	36
Diet		
Ya	9	23
Tidak	30	77
Frekuensi makan harian		
Sekali	4	10
Dua kali	21	54
Tiga kali	14	36
Body image		
Kurus	8	21
Normal	22	56
Overweight	9	23

Self-perceived body image yang kurang tepat ini berdampak pada diet ketat dan pengeluaran biaya *snacking*, tetapi tidak pada frekuensinya (Tabel 3). Remaja yang menganggap dirinya kelebihan berat badan hingga obesitas cenderung melakukan diet ketat dan membatasi pengeluaran biaya *snacking* minggunya. *Self-perceived body image* telah ditunjukkan berkorelasi dengan kebiasaan makan dan menyebabkan kekurusan dan kecemasan fisik sosial⁴. Menurunkan frekuensi makan dan melewatkan sarapan adalah hal yang umum bagi para remaja⁴. Para remaja juga cenderung lebih

sedikit mengonsumsi makanan ringan seperti kue, permen, coklat⁴. Hal ini sejalan dengan temuan pada hasil penelitian, bahwa remaja yang menganggap dirinya gemuk memiliki pengeluaran biaya *snacking* yang lebih rendah. Perubahan frekuensi *snacking* juga dapat terjadi akibat pandemi; seperti yang disebutkan dalam penelitian sebelumnya bahwa sebelum dan selama pandemi kebiasaan *snacking* di kalangan remaja menurun lebih dari 50%¹⁷. Meskipun demikian, tidak ditemukan hubungan antara *self-perceived body image* dengan frekuensi makan sehari-hari.

Tabel 2. Perbedaan indeks massa tubuh dengan *self-perceived body image* pada remaja (n=39)

Variabel	Mean ± SD	p-value*
Body image		
Kurus	16,9 ± 1,6	< 0,0001
Normal	20,1 ± 2,5	
Overweight	23,3 ± 3,1	

* *Oneway anova*; signifikansi pada *p-value* <0,05

Tabel 3. Hubungan status gizi remaja, pola makan, kebiasaan *snacking* dan frekuensi makan sehari-hari terhadap persepsi diri remaja tentang *body image* (n=39)

Variabel	Body image			p-value*
	Kurus	Normal	Overweight	
Status gizi				
Underweight	2 (5,1)	0	0	0,0215
Normal	6 (15,4)	22 (56,4)	8 (20,5)	
Overweight	0	0	1 (2,6)	
Diet				
Ya	0	4 (10,3)	5 (12,8)	0,0179
Tidak	8 (20,5)	18 (46,2)	4 (10,3)	
Frekuensi <i>snacking</i> mingguan				
1-3 kali	3 (6,7)	8 (20,5)	5 (12,8)	0,5993
4-7 kali	5 (12,8)	14 (35,9)	4 (10,3)	
Pengeluaran <i>snacking</i>				
Rp 5.000-15.000	3 (7,7)	3 (7,7)	2 (5,1)	0,0327
Rp 15.000-30.000	2 (5,1)	7 (17,9)	7 (17,9)	
> Rp 30.000	3 (7,7)	12 (30,8)	0	
Frekuensi makan harian				

Variabel	Body image			p-value*
	Kurus	Normal	Overweight	
Sekali	0	2 (5,1)	2 (5,1)	0,5663
Dua kali	4 (10,3)	13 (33,3)	4 (10,3)	
Tiga kali	4 (10,3)	7 (17,9)	3 (7,7)	

* Uji *Chi-square*; signifikansi pada $p\text{-value} < 0,05$

Persepsi umum kalangan remaja mengenai justifikasi sehat bahwa kurus adalah cantik telah membuat remaja dan dewasa muda tanpa sadar terdorong untuk melakukan diet ketat¹⁸. Memiliki ukuran tubuh yang proporsional, dianggap lebih menarik, maka membatasi *snacking* dan mengonsumsi buah dan sayur serta berolahraga adalah cara untuk mencapainya. Hal ini sejalan ini terhadap beberapa komentar dari peserta penelitian yang menyatakan:

“Dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan, yang disebut gizi seimbang dan olahraga, saya rasa saya bisa menjaga tubuh ideal saya”

Para responden memiliki status gizi yang beragam, beberapa di antaranya yang memiliki IMT berfokus pada peningkatan berat badan, seperti yang disebutkan:

“Bagi saya, berat badan saya sepertinya kurang, jadi saya pikir saya harus makan lebih banyak porsi makanan”

Namun, banyak dari responden juga menjawab bahwa:

“Saya tidak terlalu peduli dengan berat badan saya”

Remaja di Indonesia sering kali mengonsumsi *snack* tradisional maupun modern yang disediakan di toko serba ada dan pedagang kaki lima¹⁴. Hal tersebut membantu remaja mengganjal perut di antara waktu makan atau mengurangi kebosanan. *Snack* yang terjangkau dan memiliki rasa enak lebih disukai. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dengan 67% dari responden yang lebih suka membeli *snack* karena rasanya, 18% mempertimbangkan harga dan 15% mempertimbangkan kandungan gizi dan kalori. Mie instan, bakwan, permen, dan makanan *western fast food* dianggap lebih disukai berdasarkan penelitian lain yang dilakukan di Indonesia¹⁴. Namun, pada studi ini menunjukkan bahwa *snack* tradisional lebih disukai di kalangan remaja pinggiran kota. Berdasarkan hasil wawancara, 18 responden diantaranya sering mengonsumsi seblak, bakso dan sempol ayam; 6 diantaranya sering mengonsumsi aci (tepung tapioca) produk seperti cimin, cilok, cimol, basgor, cireng; 5 orang lebih menyukai roti sebagai *snack*, sedangkan hanya 1 orang yang menyukai makanan cepat saji seperti burger dan ayam goreng. Selanjutnya, 8 orang diantaranya sering mengonsumsi minuman manis seperti susu boba, kopi, dan capucino cincau.

KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan tren terkini di kalangan remaja pinggiran kota Indonesia mengenai kebiasaan *snacking*, diet, dan *self-perceived body image*. Setengah dari responden memiliki *body image* yang sesuai dengan *self-perceived* para responden tersebut, sementara sisanya menganggap diri mereka kurus atau gemuk. *Self-perceived* remaja terhadap *body image* dikaitkan dengan diet ketat dan pengeluaran *snacking*. Sebaliknya, frekuensi *snacking* dan makan tidak memiliki hubungan dengan *body image*. Dengan kata lain, remaja muda cenderung *overestimate* atau *underestimate* terhadap berat badan yang mana dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Pendidikan sederhana mengenai perhitungan IMT di kalangan remaja mungkin dapat membantu para remaja mengatasi hal ini.

ACKNOWLEDGEMENT

Penghargaan khusus diberikan kepada mahasiswa tercinta kami Diandra Safira dan tim dari Program Studi Gizi, Universitas Binawan. Kami juga merasa berterima kasih kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam artikel ini. Penelitian ini didanai secara mandiri.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan RI doi:978-602-8937-24-5 (2018).
2. Menteri Kesehatan. Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html> (2020).
3. Manerkar, K., Gokhale, D. & Sheikh, F. Pengaruh Faktor Psikososial terhadap Perilaku Makan di Kalangan Mahasiswa. *Ind J Youth Adol Health* **3**, 5–11 (2016).
4. Jankauskiene, R. & Baceviciene, M. Masalah *Body Image* dan Perkiraan Berat Badan yang Berlebihan tidak Mendorong Perilaku Sehat: Bukti dari Remaja di Lituania. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat* **16**, (2019).
5. Añez, E. et al. Ketidakpuasan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Waktu Layar pada Remaja Spanyol. *Jurnal Psikologi Kesehatan* **23**, 36–47 (2018).
6. Niswah, I., Rah, JH & Roshita, A. Asosiasi Persepsi *Body Image* Dengan Perilaku Diet dan Aktivitas

- Fisik pada Remaja di Indonesia. *Buletin Pangan dan Gizi* **42**, S109–S121 (2021).
7. Miranda, VPNet *al.* Gangguan *Body Image* Berhubungan dengan Gaya Hidup dan Komposisi Tubuh Remaja Putri. *Gizi Kesehatan Masyarakat* **24**, 95–105 (2021).
 8. Yurdagül, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P. & Griffiths, MD Konsekuensi Psikopatologis Terkait Masalah Penggunaan Instagram di Kalangan Remaja: Peran Mediasi Ketidakpuasan *Body image* dan Peran Moderasi Gender. *Jurnal Internasional Kesehatan Mental dan Kecanduan* **19**, 1385–1397 (2021).
 9. Moehlecke, M., Blume, CA, Cureau, FV, Kieling, C. & Schaan, BD. Citra Diri yang Dirasakan, Ketidakpuasan dengan Berat Badan dan Status Gizi Remaja Brasil: Studi Nasional. *Jurnal de Pediatria* **96**, 76–83 (2020).
 10. Devaera, Y., Nasution, K. & Medise, B. Ketidakpuasan *Body Image* dan Dampaknya terhadap Kebiasaan Makan Sehat pada Remaja di Jakarta, Indonesia. *Jurnal Internasional Kesehatan Anak dan Remaja; Hauppauge* **14**, 309–317 (2021).
 11. Lisetyaningrum, I. & Pujasari, H. Analisis Cross-Sectional tentang Kebiasaan Ngemil, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Indikator Obesitas pada Siswa SMA di Jakarta, Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Masyarakat* vol. **10** (2021).
 12. Laenggeng, H. & Lumalang, Y. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako* **1**, 49–57 (2015).
 13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. 1–78 (2020).
 14. Blu, LSet *al.* Pengkajian Mendalam Tentang Perilaku Ngemil pada Remaja Putri Belum Menikah Usia 16–19 Tahun yang Tinggal di Pusat Perkotaan di Jawa, Indonesia. *Gizi Ibu dan Anak* **15**, (2019).
 15. Rachmi, CN, Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T. & Sutrisna, A. Perilaku Makan Remaja Indonesia: Tinjauan Sistematis Literatur. *Gizi Kesehatan Masyarakat* (2020) doi:10.1017/S1368980020002876.
 16. Ho, SS, Lee, EWJ & Liao, Y. Situs Jejaring Sosial, Teman, dan Selebriti: Peran Perbandingan Sosial dan Keterlibatan Selebriti dalam Ketidakpuasan *Body image* Remaja. *Media Sosial dan Masyarakat* **2**, (2016).
 17. Dieny, FF, Jauharany, FF, Tsani, AFA & Nissa, C. Perilaku Makan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 pada Kelompok Remaja dan Dewasa di Indonesia. *TINDAKAN: Jurnal Nutrisi Aceh* **6**, 128 (2021).
 18. Alim, NE, NurBeşler, Z., Çalışkan, G. & Göküstün, KK Penilaian Hubungan antara Harapan Kurus, Kepuasan Tubuh, dan Sikap dan Perilaku Makan. *Amerta Nutr* (2021) doi:10.20473/amnt.v5i4.2021.