



HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEBIASAAN MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KOTA SERANG

Shafa Andini¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi^{2*}, Utami Wahyuningsih³, Nur Intania Sofianita⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN "Veteran" Jakarta, Jl. RS Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450, DKI Jakarta, Indonesia

*ibnuilmi@upnvj.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Article history

Submitted: 28-06-2023

Accepted: 13-10-2023

Published: 31-12-2023

DOI :

<https://doi.org/10.47522/jmk.v6i1.214>

Kata kunci:

Body Image, Kebiasaan Makan, Media Sosial, Remaja Putri

Keywords :

Body Image; Eating Habits; Female Adolescent; Social Media

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah gizi yang terjadi pada remaja bisa disebabkan oleh perubahan kebiasaan makan. Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan kebiasaan makan adalah *body image* dan paparan media sosial. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study* dengan jumlah sampel sebesar 145 responden dan dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Variabel yang dikumpulkan meliputi kebiasaan makan, *body image*, dan intensitas penggunaan media sosial. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan uji *fisher's exact*. **Hasil:** Terdapat hubungan antara *body image* ($p=0,001$) dengan kebiasaan makan, dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi ($p=0,288$), durasi ($p=0,469$), dan intensitas ($p=0,715$) penggunaan media sosial dan kebiasaan makan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan dan tidak ada hubungan antara frekuensi, durasi, dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan remaja putri.

ABSTRACT

Background: Nutritional problems in adolescent are caused by changes in eating habits. Several factors that influence changes in eating habits are *body image* and exposure to social media. **Objective:** This research wants to find out the relationship between *body image* and the intensity of social media use with the eating habits of young women at SMAN 1 Serang City. **Methods:** The research design used was a *cross-sectional study* with a sample size of 145 respondents and selected using a *stratified random sampling technique*. Variables collected include eating habits, *body image*, and intensity of social media use. Data were analyzed using the *chi-square test* and *Fisher's exact test*. **Results:** There was an association between *body image* ($p=0,001$) and eating habits, and there were no association between frequency ($p=0,288$), duration ($p=0,469$), and intensity ($p=0,715$) of social media use and eating habits. **Conclusion:** There was an association between *body image* and eating habits and no association between frequency, duration, and intensity of social media use and eating habits of female adolescents.

PENDAHULUAN

Gizi kurang adalah salah satu dari sejumlah permasalahan gizi yang sedang dihadapi oleh remaja di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi gizi kurang berdasarkan IMT/U ditemukan sebesar 8,1% pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun. Sebesar 9,2% remaja di Provinsi Banten mengalami gizi kurang. Sedangkan, ditemukan prevalensi gizi kurang sebesar 12,5% pada remaja di Kota Serang (Kemenkes RI, 2019). Kekurangan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh terjadinya gangguan makan, salah satunya adalah anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Menurut penelitian, prevalensi gangguan makan terjadi peningkatan pada tahun 2013-2018 dari tahun 2000-2006 (3,5% menjadi 7,8%) (Galmiche *et al.*, 2019).

Gizi kurang dapat memengaruhi kesehatan. Seseorang dengan status gizi kurang dapat mengalami penurunan imunitas, peningkatan kerentanan terhadap penyakit menular, dan kesulitan memperoleh informasi (Kushartanto & Supariasa, 2014). Selain itu, ditemukan pula dampak pada remaja adalah terganggunya pertumbuhan, menurunnya produksi tenaga, dan terganggunya kecerdasan serta perilaku (Sari, 2021).

Gizi kurang secara umum disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak sehat, pengetahuan gizi yang kurang baik, serta adanya penyakit infeksi. Selain itu, pengaruh pola asuh orang tua, rasa suka berlebih terhadap makanan, memilih konsumsi produk luar negeri, dan kebiasaan makan yang salah juga menjadi penyebab terjadinya gizi kurang (Winarsih, 2019). Sehubungan dengan mencegah kenaikan berat badan, remaja merubah kebiasaan makannya dengan membatasi asupan makanan (Astini & Gozali, 2021). Perubahan kebiasaan makan tersebut menyebabkan kebiasaan makan sehat atau lebih sering menjadi pada kebiasaan makan tidak sehat (Proverwati dalam Pantaleon, 2019). Kebiasaan makan pada remaja terlihat pada kebiasaan mengonsumsi makanan, seperti makanan yang digoreng dan cepat saji serta minuman berwarna dan minuman bersoda (Hafiza, 2020).

Kebiasaan makan tidak baik dapat dipengaruhi oleh *body image* (citra tubuh). *Body image* merupakan perasaan serta pandangan individu mengenai tingkat kepuasan terhadap tubuhnya (Tunga, 2022). Banyak remaja melakukan pola makan yang buruk, seperti berpuasa, memuntahkan makanan yang telah dimakan, makan secara tidak teratur, dan diet berlebihan untuk mendapatkan bentuk tubuh impian (Pace *et al.*, 2018). Konsep *body image* negatif pada remaja membuat mereka melakukan diet tanpa wawasan gizi yang baik untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik (Pantaleon, 2019). Berdasarkan penelitian Fajryani (2022), didapatkan hubungan bermakna tentang hubungan antara *body image* (citra tubuh) dengan perilaku konsumsi makanan para remaja putri ($p\text{-value} = 0,032$).

Perilaku kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh informasi yang terdapat pada media sosial (Karini *et al.*, 2022). Penggunaan media sosial tersebut dapat merubah gaya hidup remaja, seperti perubahan pola konsumsi dan peningkatan asupan energi (Husna & Puspita, 2020). Sebuah penelitian menyebutkan durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* berkontribusi sebesar 8,6% ke perilaku kebiasaan makan. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan adanya hubungan korelasi dengan arah positif

yang signifikan pada variabel frekuensi penggunaan *smartphone* terhadap perilaku kebiasaan makan seseorang ($r = 0,294$; $p = 0,002$) (Wijaya, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 25 siswi di SMAN 1 Kota Serang, diketahui bahwa sebesar 52% siswi memiliki kebiasaan tidak makan buah minimal satu porsi dalam sehari dan sebesar 24% siswi tidak makan minimal satu porsi sayuran dalam sehari. Studi yang dilakukan pada remaja di Tangerang menunjukkan sebesar 58,7% respondennya tidak puas terhadap *body image* yang dimilikinya (Azizah & Kristiutami, 2020). Ditemukan dalam sebuah survei bahwa sebesar 89,10% masyarakat menggunakan internet di Provinsi Banten dan sebesar 80,68% siswa SMP di Kota Serang memiliki tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi (>4 jam) (APJII, 2023; Mardiyanti *et al.*, 2022). Melihat informasi di atas, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan *body image* (citra tubuh) dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan remaja-remaja putri yang bersekolah di SMAN 1 Kota Serang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode observasional analitik dengan desain penelitian yaitu pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2023 bertempat di SMAN 1 Kota Serang. Responden penelitian adalah siswi kelas X dan XI yang berjumlah 145 responden. Responden penelitian diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*, sampel dipilih sebanyak 6-7 siswi dari masing-masing kelas. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswi aktif kelas X dan XI, berusia 15-18 tahun, memiliki *gadget*, dan memiliki minimal satu akun media sosial. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswi yang tidak bersedia mengikuti kegiatan penelitian, sedang sakit, sedang menjalani diet tertentu, dan mengalami gangguan makan. Data didapatkan dari kuesioner yang dikumpulkan melalui *Google Forms*. Data tersebut meliputi, usia, jenis dan tujuan penggunaan media sosial, kebiasaan makan, persepsi *body image*, serta frekuensi, durasi, dan intensitas penggunaan media sosial.

Kebiasaan makan diukur menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) yang dapat menilai perilaku makan sehat pada remaja. Kuesioner ini terdiri dari 23 pernyataan dengan jawaban ya atau tidak dan 9 pernyataan di antaranya dengan pilihan opsi tidak berlaku pada saya. Skor akhir didapatkan melalui penjumlahan, interpretasi skor dibagi menjadi 2 yaitu kebiasaan makan baik (skor jawaban \geq rata-rata) dan kebiasaan makan tidak baik (skor jawaban $<$ rata-rata) (Johnson *et al.*, 2002).

Data mengenai persepsi *body image* diukur menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B) yang dibuat oleh Cooper *et al.* (1987). Kuesioner ini terdiri dari 16 pernyataan yang menggunakan skala *likert* 1 sampai 6. Skor akhir dari BSQ-16B dikategorikan menjadi *body image* positif apabila skor <38 dan *body image* negatif apabila skor ≥ 38 (Hastuti, 2013).

Data mengenai frekuensi dan durasi penggunaan media sosial didapatkan melalui pengisian kuesioner. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial diklasifikasikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Frekuensi penggunaan media sosial tinggi apabila

≥2 kali/hari dan rendah apabila <2 kali/hari. Sedangkan, durasi penggunaan media sosial tinggi apabila ≥5 jam/hari dan rendah apabila <5 jam/hari.

Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS). Kuesioner ini memiliki 29 pernyataan dengan lima aspek yang dikategorikan berdasarkan perbedaan tujuan. Masing-masing pernyataan dinilai menggunakan skala *likert* antara 1 sampai 11. Interpretasi dari hasil pengukuran dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 2, yaitu rendah (skor <15) dan tinggi (skor ≥15) (Olufadi, 2016).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body image*, serta intensitas (frekuensi, durasi, dan intensitas) penggunaan media sosial. Hubungan antar variabel diuji menggunakan *software* statistik komputer dengan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher's Exact*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik yang diterbitkan oleh Komite Kode Etik Penelitian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta dengan nomor 67/IV/2023/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jumlah sample yang dikumpulkan pada penelitian ini sebanyak 145 remaja putri pada kelas X dan XI SMAN 1 Kota Serang. Karakteristik remaja putri yang mengikuti penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini,

Tabel 1. Sebaran Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	44	30,3
16 Tahun	72	49,7
17 Tahun	28	19,3
18 Tahun	1	7
Total	145	100
Jenis Media Sosial		
Facebook	2	1,4
Twitter	65	44,8
Instagram	134	92,4
WhatsApp	122	84,1
Snapchat	12	8,3
Line	37	25,5
Youtube	94	64,9
Pinterest	54	37,2
Tiktok	114	78,6
Telegram	17	11,7
Tujuan Penggunaan Media Sosial		
Berkomunikasi dengan teman dan keluarga	137	94,5
Menambah pertemanan	84	57,9
Media penunjang pembelajaran	114	78,6
Mengakses informasi/berita terkini	122	84,1

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Sarana hiburan/bersenang-senang	131	90,3
Mengisi waktu luang	123	84,8

Berdasarkan usia, menunjukkan bahwa remaja putri sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebesar 72 responden (49,7%). Hasil analisis terkait jenis media sosial yang diakses menunjukkan sebagian besar responden menggunakan Instagram dengan jumlah sebanyak 134 responden (92,4%). Menurut *We Are Social* tentang Laporan Digital Indonesia 2023, Instagram merupakan media sosial urutan kedua setelah WhatsApp (92,1%) sebagai *platform* media sosial populer di Indonesia dengan tingkat penggunaan 86,5%. Sebagian besar responden menunjukan tujuan penggunaan media sosial adalah untuk untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga dengan jumlah sebanyak 137 responden (94,5%). *We Are Social* Laporan Digital Indonesia 2023 menyatakan bahwa sebesar 60,6% pengguna internet memanfaatkan internet agar dapat berkomunikasi dengan teman serta keluarga di Indonesia.

Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan pola konsumsi yang berkembang dari waktu ke waktu melalui kejadian berulang (Kadir, 2016). Kebiasaan makan baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, termasuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, menjaga asupan lemak dan gula dalam kategori rendah, menghindari konsumsi makanan digoreng, berkalori tinggi, dan makanan cepat saji. Sedangkan, kebiasaan makan yang tidak baik merupakan kebiasaan makan yang tidak memerhatikan gizi seimbang (Purwanti & Marlina, 2022).

Tabel 2 menunjukkan secara dominan responden terbiasa makan tidak baik dengan jumlah sebesar 74 responden (51%). Perilaku makan tidak baik dapat disebabkan oleh faktor perkembangan teknologi dan kemajuan industri makanan. Banyaknya pilihan makanan dan hadirnya makanan cepat saji dapat memengaruhi perilaku serta pola makan remaja (Purwanti & Marlina, 2022).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Jumlah	%
Kebiasaan Makan		
Baik	71	49
Tidak baik	74	51
<i>Mean±SD = 9,44±3,855</i>		
Body Image		
Positif (<38)	54	37,2
Negatif (≥38)	91	62,8
Frekuensi Penggunaan Media Sosial		
Rendah (<2x/hari)	46	31,7
Tinggi (≥2x/hari)	99	68,3
Durasi Penggunaan Media Sosial		

Variabel	Jumlah	%
Rendah (<5 jam)	64	44,1
Tinggi (≥5 jam)	81	55,9
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah (<15)	7	4,8
Tinggi (≥15)	138	95,2

N = 145

Rata-rata skor kebiasaan makan pada penelitian ini adalah 9,44. Rata-rata skor tersebut digunakan untuk menentukan kategori kebiasaan makan baik dan tidak baik. Hasil rata-rata skor kebiasaan makanan penelitian yang telah dilakukan ini sejalan hasil sebuah studi yang dilakukan oleh Yusinta yaitu remaja putri usia 15-18 tahun dengan rata-rata skor kebiasaan makan 9,68 (Yusinta & Adriyanto, 2018).

Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner, diketahui sebesar 86% responden tidak menghindari makanan yang digoreng, sebesar 87% responden mengonsumsi camilan manis, sebesar 63% responden tidak menjaga asupan lemak tetap rendah dan 81% responden tidak memilih asupan lemak rendah. Makanan yang mengandung kalori, lemak, dan karbohidrat tinggi dapat menyebabkan kegemukkan. Konsumsi jenis makanan tersebut dapat disebabkan oleh ketika remaja memilih sendiri makanan yang akan dikonsumsi, mereka tidak melihat bahan yang terkandung dalam makanan tersebut dan akan cenderung mengonsumsi makanan yang mereka sukai (Yusinta & Adriyanto, 2018).

Selain itu, diketahui pula sebesar 83% responden tidak mengonsumsi minimal 1 porsi sayur pada makan malam dan hanya 36% responden yang mengonsumsi minimal 1 porsi sayur dalam sehari. Selain itu, sebesar 92% responden tidak mengonsumsi minimal 3 buah/hari dan hanya 52% responden yang mengonsumsi minimal 1 buah/hari. Sebuah penelitian di Thailand yang dilakukan pada remaja akhir menyatakan bahwa persentase remaja yang memenuhi kebutuhan asupan buah dan sayur tergolong rendah. Hal tersebut mendefinisikan bahwa remaja Thailand memiliki kebiasaan makan yang buruk (Chansukree & Rungjindarat, 2017). Buah dan sayuran mengandung mikronutrien, apabila kekurangan akan berdampak pada terganggunya proses tumbuh dan kembang (Purwanti & Marlina, 2022).

Body Image

Body image merupakan penilaian subjektif termasuk di dalamnya pendapat, pikiran, dan perasaan terhadap penampilan dirinya (Grogan, 2021). Terdapat dua respon *body image* menurut Iliyun (2019), yaitu positif dan negatif. Positif adalah ketika memiliki kemampuan dalam menerima dan percaya diri dengan dirinya sendiri. Sedangkan negatif adalah ketika seseorang tidak mampu menerima keadaannya dan persepsi orang lain tentang dirinya (Iliyun, 2019).

Berdasarkan tabel 2, responden sebagian besar (62,8%) merasa dengan *body image* negatif. *Body image* negatif disebabkan oleh ketidakpuasan pada penampilan mereka karena terdapat penambahan atau kekurangan lemak yang mengakibatkan

perubahan bentuk tubuh sehingga menyebabkan remaja putri merasa gemuk atau kurus (Kartika *et al.*, 2021). Hasil serupa ditemukan pada penelitian terhadap remaja putri usia 13-17 tahun di Selangor yang menunjukkan bahwa dari 177 responden, sebanyak 141 responden (79,7%) di antaranya tidak puas dengan *body image*-nya (Anthonysamy & Sariman, 2014).

Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner, diketahui sebesar 62% responden sering memperhatikan dan membandingkan bentuk tubuh perempuan lain dengan bentuk tubuh mereka sendiri serta menganggap bentuk tubuh mereka kurang bagus dibandingkan orang tersebut. Kegiatan membandingkan tubuhnya dengan orang lain tersebut dapat menyebabkan depresi, merasa terkucilkan, kehilangan percaya diri, dan berujung pada gangguan makan (Purwanti & Marlina, 2022). Selain itu, diketahui pula sebesar 57% merasa takut tubuhnya akan gemuk atau bertambah gemuk. Rasa takut tersebut normal terjadi pada sebagian besar remaja putri karena keinginan memiliki tubuh ideal, langsing, dan menarik (Kartika *et al.*, 2021). Ketakutan tersebut menyebabkan ketidakpuasan karena ketidaksesuaian antara bentuk tubuh impian dengan bentuk tubuh remaja putri saat ini (Yusinta & Adriyanto, 2018).

Frekuensi

Frekuensi penggunaan media sosial adalah jumlah seseorang menggunakan media sosial dalam periode tertentu (Karini *et al.*, 2022). Berdasarkan data pada Tabel 2, frekuensi penggunaan media sosial sebagian besar (68,3%) pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini ditemukan pula pada penelitian yang menunjukkan secara dominan responden mengakses media sosial dengan frekuensi >1x dalam sehari yaitu sebanyak 41 responden (82%) (Husna & Puspita, 2020). Penelitian di California menunjukkan hasil yang serupa yaitu 100% respondennya mengakses >1x situs media sosial setiap hari dengan jenis sosial media yang digunakan di antaranya, yaitu Instagram, Snapchat, dan Youtube (Smith, 2018).

Durasi

Durasi penggunaan media sosial adalah lamanya waktu yang dilakukan untuk menggunakan media sosial dengan rentang waktu tertentu (Karini *et al.*, 2022). Penelitian ini menunjukkan, durasi penggunaan media sosial remaja putri sebagian besar (55,9%) termasuk tinggi atau dengan durasi ≥ 5 jam dalam sehari. Hasil penelitian Wijaya (2019) pada remaja akhir menunjukkan hasil serupa yaitu sebagian besar responden menggunakan *smartphone*-nya dengan durasi rata-rata >5 jam dalam sehari sebanyak 52 responden (48,1%) (Wijaya, 2019). Sebuah studi yang dilakukan oleh (Ayyıldız & Şahin, 2022) menunjukkan lama waktu yang dihabiskan oleh responden dengan tingkat kecanduan media sosial tinggi adalah >4 jam dalam sehari.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat penggunaan dan pemanfaatan layanan media sosial dalam hal frekuensi (dalam sehari) dan durasi waktu (dalam satuan jam) (Ardari, 2016). Tabel 2 menunjukkan secara dominan responden memiliki

intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan jumlah sebanyak 138 responden (95,2%). Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner, lebih dari setengah responden (92,4%) diketahui menggunakan media sosial ketika ingin mengurangi beban pikiran atau stres dalam intensitas tinggi. Sebagian besar responden menggunakan media sosial dalam intensitas tinggi saat periode relaksasi (86,9%) yaitu pada saat beristirahat di rumah, saat hendak tidur, dan sedang bersenang-senang dengan teman atau keluarga. Menurut penelitian Oktaheriyani (2020) tentang penggunaan media sosial Tiktok menyebutkan bahwa media sosial tersebut digunakan ketika sedang merasa bosan, ketika sedang bersantai di rumah, dan ketika merasa jenuh dengan berbagai kegiatan sehingga media sosial tersebut digunakan untuk menghilangkan beban pikiran sejenak. Sebesar 84,8% responden memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi ketika berkomunikasi dengan kerabat atau keluarga. Intensitas tinggi selanjutnya ditunjukkan saat periode terkait akademis (71%) yaitu pada saat mengerjakan tugas di rumah atau saat sedang mendengarkan pembelajaran di kelas. Selanjutnya, pemakaian media sosial di tempat umum menunjukkan intensitas tinggi sebesar 62,7%.

Analisis Bivariat

Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Makan

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* terhadap kebiasaan makan responden ($p = 0,001$). Responden dengan *body image* positif mempunyai risiko 0,27 kali ($OR = 0,276$) memiliki kebiasaan makan baik.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Kebiasaan Makan				Total		P-value	OR (95% CI)
	Baik		Tidak Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Body Image								
Positif	16	29,6	38	70,4	54	100	0,001*	0,276 (0,134 - 0,566)
Negatif	55	60,4	36	39,6	91	100		
Frekuensi Penggunaan Media Sosial								
Rendah	26	56,5	20	43,5	46	100	0,288*	-
Tinggi	45	45,5	54	54,5	99	100		
Durasi Penggunaan Media Sosial								
Rendah	34	53,1	30	46,9	64	100	0,469*	-
Tinggi	37	45,7	44	54,3	81	100		
Intensitas Penggunaan Media Sosial								
Rendah	4	57,1	3	42,9	7	100	0,715**	-
Tinggi	67	48,6	71	51,4	138	100		

N = 145

*Chi-Square signifikan jika $p < 0,05$

**Fisher's Exact Test signifikan jika $p < 0,05$

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika pada remaja putri di Denpasar menunjukkan hasil yang sejalan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *body*

image dengan pola makan (Kartika *et al.*, 2021). Penelitian tersebut menyatakan bahwa pola makan remaja putri dipengaruhi oleh *body image* yang dimilikinya. Kebiasaan makan dapat menjadi perantara antara ketidakpuasan *body image* dengan gangguan makan. Ketidakpuasan ini dapat menyebabkan gangguan makan melalui cara lain, seperti masalah psikososial, di antaranya seperti depresi dan kecemasan (Brechan & Kvaalem, 2015; Devaera *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden dengan *body image* negatif memiliki kebiasaan makan baik (60,4%). Hal ini membuktikan remaja dengan *body image* negatif tidak membuatnya memiliki kebiasaan makan tidak baik. *Body image* negatif tidak menjadi menjadi faktor langsung yang dapat memengaruhi asupan makan (Juzailah & Ilmi, 2022). Remaja putri yang memiliki *body image* negatif tapi mempunyai wawasan terkait gizi yang baik diketahui cenderung memilih jenis makanan yang akan dikonsumsinya dengan baik (Damayanti, 2016). Diketahui pula mayoritas responden dengan *body image* positif memiliki kebiasaan makan tidak baik (70,4%). Hal ini dapat disebabkan, remaja tersebut cenderung tidak melakukan pembatasan pola makan dan kurang memerhatikan kandungan gizi pada pemilihan makannya. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja membuatnya tidak mengkhawatirkan bentuk tubuhnya, sehingga tidak memerhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *body image* dengan kebiasaan makan tidak akan memengaruhi remaja secara mendalam apabila remaja sadar akan kebutuhan gizinya dan faktor tersebut tidak menghalangi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizinya melalui perilaku makan yang baik (Purwanti & Marlina, 2022).

Penelitian yang dilakukan Saragih *et al.* (2022) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu 37,2% respondennya memiliki kebiasaan makan sehat dengan *body image* positif. Menurutnya, seseorang yang menerapkan kebiasaan makan baik pasti memiliki *body image* yang positif. Hal tersebut disebabkan oleh individu tersebut memiliki perilaku yang baik dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan hariannya. Remaja dengan kebiasaan makan baik tidak memilih-milih makanan, tidak melewatkan waktu makan, dan tidak melakukan diet berat karena mereka menyadari pentingnya kebutuhan nutrisi. Memiliki *body image* positif akan mendorong seseorang menjalani gaya hidup sehat melalui konsumsi gizi yang seimbang. Orang yang memiliki *body image* negatif merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik serta cenderung membandingkannya dengan bentuk tubuh orang lain. Hal tersebut yang memengaruhi kebiasaan makan yang tidak baik dengan melakukan diet dan pembatasan makan (Marlina & Ernalina, 2020; Ma'sunnah *et al.*, 2021).

Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan

Hasil uji hubungan bivariat menunjukkan bahwa *body image* dengan frekuensi penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan ($p = 0,288$). Selain itu, diketahui pula responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial rendah dengan kebiasaan makan baik sebanyak 34 responden (53,1%), sedangkan responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial tinggi dengan kebiasaan makan tidak baik sebanyak 44 responden (54,3%). Uji hubungan pada penelitian ini juga

menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan durasi penggunaan media sosial ($p = 0,469$).

Penelitian yang dilakukan Karini pada mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan hasil penelitian yang sejalan yaitu tidak terdapat hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan (p -value 0,440; 0,624) (Karini *et al.*, 2022). Menurut temuan penelitian tersebut, mahasiswa yang mengakses media sosial pada jangka waktu lama tidak menjamin menunjukkan perilaku makan yang lebih baik. Informasi yang terdapat pada media sosial bermacam-macam. Menurut Holmberg *et al.* (2016), informasi negatif yang tersaji pada media sosial Instagram, khususnya dari unggahan mengenai makanan tinggi kalori dan lemak dapat meningkatkan keinginan pengguna untuk mengonsumsinya. Hal tersebut memengaruhi mereka dalam memilih makanan yang cenderung menjadi tidak baik.

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara paparan media sosial terhadap pemilihan makanan pada remaja putri disebabkan oleh setiap individu memiliki tujuan tertentu dalam menggunakan media sosial dan berdasarkan konten media tersebut mereka memahami tentang isi dan maknanya sehingga dapat memutuskan dengan baik bagaimana menggunakannya (Adiba *et al.*, 2020). Sebaliknya, penelitian Shinde menunjukkan adanya hubungan antara waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dengan frekuensi pemenuhan keinginan makan pada siswa ($p = 0,024$). Akan tetapi, hal tersebut tidak membuat pemilihan makan mereka menjadi tidak baik karena sebagian besar siswa tersebut memenuhi keinginan makannya dengan mengonsumsi makanan yang dimasak dan tersedia di rumah mereka (Shinde & Garg, 2020).

Penelitian Karmila pada tahun 2020 menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi dan frekuensi penggunaan media sosial Instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa ($p < 0,05$) (Karmila, 2020). Hasil penelitian lain yang tidak sejalan terdapat pada penelitian yang menyatakan adanya hubungan frekuensi dan durasi penggunaan instagram dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja (Masitah & Sulistyadewi, 2021). Perbedaan kedua hasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek, fokus media sosial yang berbeda (hanya media sosial Instagram), dan lokasi penelitian.

Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan

Hasil uji bivariat pada variabel intensitas menunjukkan tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan ($p = 0,715$) (p -value $> 0,05$). Temuan penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang sebanding dengan sebagian besar penelitian yang menyebutkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2019) tentang intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku makan pada *emerging adults* menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p -value 0,002 dan berkorelasi positif ($r = 0,294$). Penelitian tersebut menyatakan bahwa peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* bersamaan dengan meningkatnya perilaku. Perilaku

makan tersebut dapat timbul karena adanya emosi, perubahan suasana hati (*mood*), dan pemicu dari luar.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan lebih dari setengah responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki kebiasaan makan tidak baik (51,4%). Intensitas tinggi dalam penggunaan *smartphone* dan media elektronik lain diketahui dapat meningkatkan asupan kalori yang berasal dari makanan dan minuman manis dengan tingkat konsumsi diketahui lebih tinggi pada remaja putri ($p < 0,05$) (Kartal & Rakıcıoğlu, 2020). Intensitas penggunaan *smarthphone* untuk mengakses informasi, hiburan, dan menelusuri media sosial dengan durasi tinggi dapat mengurangi jumlah asupan makan sehat di antaranya sayur dan buah dan meningkatkan asupan minuman berkarbonasi dan minuman manis (Ryu, 2021).

Pada remaja, penggunaan internet yang tidak terkontrol memberikan efek negatif. Hal tersebut di antaranya dapat memengaruhi peningkatan kebiasaan makan yang tidak teratur serta risiko gangguan makan. Penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada keinginan makan, tetapi juga pada perilaku impulsif yang dapat berkontribusi pada perubahan kebiasaan makan. Perilaku impulsif kemungkinan menjadi faktor dalam terjadinya perilaku *binge eating*. *Binge eating* didefinisikan sebagai keinginan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dan sulit untuk dikendalikan. Meningkatnya kecanduan penggunaan media sosial diketahui bersamaan dengan meningkatnya nilai *body mass index* (BMI) (Ayyıldız & Şahin, 2022; Filippone *et al.*, 2022).

Berbeda dengan penelitian Firdausi *et al.* (2022) yang menyebutkan bahwa sebagian besar respondennya memiliki durasi penggunaan media sosial (Instagram) yang tergolong *light user* (≤ 3 jam) sebesar 58,3%, frekuensi akses informasi ≤ 3 kali/minggu (72,9%), dan memiliki perilaku makan yang baik dengan keberagaman pangan tinggi (66,7%). Menurut temuan penelitian tersebut, lama waktu yang dihabiskan seseorang dalam menggunakan media sosial tidak serta merta mengubah perilaku makannya. Informasi yang terdapat pada media sosial tersebut tidak memengaruhi perilaku makan seseorang karena pengetahuan gizi yang dimilikinya. Pemahaman yang baik mengenai gizi menyebabkan seseorang memiliki pola makan yang baik (Berliandita & Hakim, 2021).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada remaja putri ($p = 0,001$) dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi ($p = 0,288$), durasi ($p = 0,469$), dan intensitas ($p = 0,715$) penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan. Diharapkan bagi siswi untuk memerhatikan intensitas penggunaan media sosial serta memperbaiki persepsi *body image* untuk mencegah perubahan kebiasaan makan yang memicu masalah kesehatan dan bagi sekolah untuk dapat mengadakan penyuluhan mengenai kebiasaan makan yang tepat. Diharapkan pula untuk pengembangan penelitian selanjutnya dapat menggunakan lebih banyak faktor, seperti pengetahuan, pengaruh teman seumuran, atau faktor psikologis terhadap kebiasaan makan agar dapat menggambarkan kebiasaan makan dengan lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Kota Serang, dan semua pihak yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, C., Pradigdo, S. F., & Kartasurya, M. I. (2020). Association between Social Media Exposure to Food and Beverages with Nutrient Intake of Female Adolescents. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(4), Article 4. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i4.3561>
- Anthonymsamy, M. J., & Sariman, S. (2014). *Body Image Perception and Nutritional Status among Female Adolescents in Klang, Selangor*. 29th Scientific Conference of the Nutrition Society of Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia.
- APJII. (2023). *Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023*. www.survei.apjii.or.id
- Ardari, C. S. S. (2016). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*. Universitas Sanata Dharma.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *British Food Journal*, 124. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
- Azizah, S. N., & Kristiutami, A. (2020). Celebrity worship and body image satisfaction: An analytical research among adolescents in Tangerang Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 47-52. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.254>
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8-20. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p8-20>
- Brechan, I., & Kvaem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>
- Chansukree, P., & Rungjindarat, N. (2017). Social Cognitive Determinants of Healthy Eating Behaviors in Late Adolescents: A Gender Perspective. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(3), 204-210.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.10.019>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0)
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <http://lib.unair.ac.id>

- Devaera, Y., Nasution, K., & Medise, B. (2021). Body image dissatisfaction and its impact on healthy eating habits in adolescents in Jakarta, Indonesia. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 14(3), 309–317.
- Fajryani, N. (2022). *Hubungan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Watampone*. Universitas Hasanuddin.
- Filippone, L., Shankland, R., & Hallez, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>
- Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. H. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(1), 16–24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Grogan, S. (2021). *: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332–342.
- Hastuti, J., & M. (2013). *Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adults: An Evaluation of Body Image, Eating Behaviours, and Physical Activity* [Queensland University of Technology]. <https://core.ac.uk/download/pdf/16294431.pdf>
- Holmberg, C., Chaplin, J. E., Hillman, T., & Berg, C. (2016). Adolescents' presentation of food in social media: An explorative study. *Appetite*, 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Iliyun, R. D. H. (2019). *Hubungan Body Image Terhadap Kebiasaan Makan dan Kejadian Obesitas Remaja Putri di SMK Cor Jesu Malang* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang]. http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/index.php/web_kti/detail_by_id/40316
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Juzailah, J., & Iلمي, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres Dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 271–284.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i1.1795>

- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(2), 118–124.
- Karmila, S. (2020). *Hubungan Terpaan Informasi Makanan pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019* [Thesis, Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24815>
- Kartal, F., & Rakıcioglu, N. (2020). The Effects of media tools on food consumption and obesity in adolescents. *Progress in Nutrition*, 22(1), 58–67. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1.8033>
- Kartika, K. Y., Negara, I. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i2.329>
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kushartanto, C. M., & Supariasa, I. D. N. (2014). *Survei Konsumsi Gizi* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Mardiyanti, E., Yuhana, Y., & Muttaqin, A. (2022). Kemampuan Literasi Matematis Kaitannya dengan Pemahaman Baca dan Intensitas Penggunaan Gadget Siswa Tingkat SMP Kota Serang. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 15(2), 214–227.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss2.540>
- Masitah, R., & Sulistyadewi, N. P. E. (2021). Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 173–180. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.285>
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207–214. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>
- Oktaheriyani, D. (2020). *Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial Tiktok (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNISKA MAB Banjarmasin)* [Diploma, Universitas Islam Kalimantan MAB]. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/3504/>
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Pace, U., D'Urso, G., & Zappulla, C. (2018). Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite*, 121, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>

- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1075>
- Ryu, S. (2021). *Smartphone use associated with unhealthy Eating and Overweight in Teens*. NUTRITION 2021. <https://nutrition.org/smartphone-use-associated-with-unhealthy-eating-and-overweight-in-teens/>
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., & Purba, R. S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4). <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.767-774>
- Sari, S. I. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi (IMT/U) Siswa Kelas 9 SMPN 18 Pekanbaru* [Diploma, Poltekkes Kemenkes Riau]. <https://doi.org/10/BAB%20V.pdf>
- Shinde, N., & Garg, V. (2020). Social Media Usage, Eating Habits and Nutritional Status of School-Going Adolescents: A Descriptive Study. *International Journal of Scientific Research in Biological Sciences*, 7(4), 19–25. <https://doi.org/10.26438/ijrbs/v7i4.1925>
- Smith, C. R. (2018). *The Relationship between Social Media Use, Body Image and Attitudes towards Food among Female Adolescents* [Master of Science in Nutritional Science, California State University, Long Beach]. <https://www.proquest.com/openview/974e133944352cb62f6f6ab1e6e01a84/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: The Essential Guide to The World's Connected Behaviours*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023/>
- Wijaya, K. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1606–1616.
- Winarsih. (2019). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1236844>
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154>