

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN MAKAN IBU MENYUSUI

Ranita Maulidah , Yhona Paratmanitya, Susiana Sariyati

Intisari

Latar Belakang : Periode pasca melahirkan (*post partum*) adalah periode setelah kelahiran bayi dimana sang ibu menyesuaikan diri baik fisik maupun psikis. Selama periode tersebut, sebagian besar wanita memandang bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya sebagai perubahan yang negatif. Hal ini mempengaruhi bagaimana para wanita dewasa muda atau pasca melahirkan mempersepsikan bentuk dan ukuran tubuhnya atau yang biasa disebut dengan *body image*. Setelah Melahirkan, Tubuh jarang cepat kembali seperti bentuk tubuh sebelum melahirkan, perasaan tidak puas dengan tubuh mengindikasikan bahwa sebagian besar wanita memandang bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya sebagai perubahan yang negatif dan hasil ini mengakibatkan *body image* negatif.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan asupan makan ibu menyusui.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross – sectional*. *Body image* sebagai variabel independen, dan variabel dependen adalah Asupan makan ibu menyusui, penelitian ini menggunakan analisis *chi – square*

Hasil : *p value* = 0,037 pada analisis hubungan *body image* dengan asupan energi yang, analisis hubungan *body image* dengan asupan protein *p value* = 0,291, pada analisis hubungan *body image* dengan asupan lemak *p value* = 0,617 dan pada analisis hubungan *body image* dengan asupan karbohidrat *p value* = 0,071. Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisis tersebut didapatkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *body image* dengan asupan energi pada ibu menyusui, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan asupan protein, lemak, karbohidrat pada ibu menyusui.

KATA KUNCI : *Body Image*, Asupan Makan, Ibu Menyusui

Relationship Between Body image and Dietary Intake of Breastfeeding Mothers

Ranita Maulidah¹, Yhona Paratmanitya², Susiana Sariyati³

Abstract

Background : The post-partum period is the time after the baby is born during which the mother adjusts both physically and mentally. Most women regard their body form and size as a negative alteration during this time. This has an impact on how young or postnatal women perceive their body form and size, or body image. The body seldom returns to its pre-pregnancy shape after giving birth, and feelings of dissatisfaction with the body indicate that most women see their body shape and size as negative changes, resulting in a negative body image.

Objective : The goal of this study is to see if there is a link between breastfeeding moms' body image and their food intake.

Methods : It is a quantitative study with a cross-sectional design. This study uses chi-square analysis.

Result : p value = 0.037 in the analysis of the relationship between body image and energy intake, p value = 0.291 in the analysis of the relationship between body image and protein intake, p value = 0.617 in the analysis of the relationship between body image and fat intake, and p value = 0.617 in the analysis of the relationship between body image and fat intake.

Conclusions : According to the findings, there was a substantial association between body image and energy consumption in breastfeeding moms, but no such relationship existed between body image and protein, fat, or carbohydrate intake in breastfeeding mothers.

KEYWORDS: *Body Image, Food Intake and Breastfeeding Mother.*

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Periode pasca melahirkan (*post partum*) adalah periode setelah kelahiran bayi dimana sang ibu menyesuaikan diri baik fisik maupun psikis. Selama periode tersebut, sebagian besar wanita memandang bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya sebagai perubahan yang negatif. Hal ini mempengaruhi bagaimana para wanita dewasa muda atau pasca melahirkan mempersepsikan bentuk dan ukuran tubuhnya atau yang biasa dikenal dengan *body image* (1).

Persepsi tubuh atau *body image* merupakan gambaran psikologis tentang bentuk tubuh, termasuk perasaan, sikap dan persepsi tentang penampilan fisik. Sejauh mana seseorang tersebut merasa puas dengan bentuk tubuhnya, dan bagaimana pentingnya menjaga penampilan fisik agar selalu tampil prima dan ukuran pakaian tidak terus bertambah (2). Setelah Melahirkan Tubuh jarang cepat kembali seperti bentuk tubuh sebelum melahirkan sehingga banyak wanita yang tidak siap dengan perubahan fisiknya. Hal ini didukung oleh Hisner, yang menyatakan bahwa 75% wanita dewasa yang masih muda pasca melahirkan gelisah akan berat badannya, dan 75% khawatir dengan kemungkinan tubuh mereka kembali normal sebelum kehamilan. 70% wanita tidak puas dengan bentuk tubuhnya enam bulan pasca melahirkan, dan 39% masih merasa tidak puas lebih dari satu tahun pasca melahirkan. (3).

Perasaan tidak puas dengan tubuh mengindikasikan bahwa sebagian besar wanita memandang bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya sebagai perubahan yang negatif dan hasil ini mengakibatkan *body image* negatif. *Body image* negatif pada wanita dewasa muda pasca melahirkan mengakibatkan adanya keinginan untuk memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang ideal yang menyebabkan perilaku diet. Perilaku makan yang dilakukan pada wanita dewasa muda pasca melahirkan berkontribusi pada perubahan fungsi tubuh wanita, sehingga dapat mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi dan kalori, serta menurunnya kualitas ASI (4).

Body image negatif pada wanita dewasa muda setelah melahirkan juga mengakibatkan *self-esteem*, adalah sikap tentang diri dan berhubungan dengan keyakinan pribadi tentang kepribadian, kemampuan, hubungan sosial, dan hasil yang akan dicapai di masa depan (5). Bagi Ibu, menyusui adalah kewajiban, karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan anak. Asupan nutrisi dan gizi memegang peranan penting untuk meningkatkan produksi ASI maksimal (6). Faktor faktor yang mempengaruhi ASI adalah Asupan makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak dan frekuensi penyusuan, berat badan bayi, usia kandungan ketika melahirkan, konsumsi alkohol dan merokok (7). Disamping itu gizi seimbang untuk ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan bagi dirinya dan untuk pertumbuhan serta

perkembangan bayi dan anak. Dengan begitu maka kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui lebih banyak dari kebutuhan zat gizi pada ibu yang tidak menyusui. Asupan pangannya tetap harus beragam dan seimbang dalam pemenuhan jumlah dan proporsinya. Selama menyusui ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan sehari – hari bayi dan ibu sendiri(8).

Namun disisi lain Bentuk tubuh ideal adalah impian semua wanita, segala hal dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, salah satunya dengan cara membatasi asupan makan agar dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal(9). Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **Hubungan body image dengan asupan makan Ibu menyusui di Kecamatan Sedayu.**

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat di identifikasikan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan asupan makan Ibu menyusui di Kecamatan Sedayu?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan umum penelitian

ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan asupan makan pada ibu menyusui.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan asupan energi pada ibu menyusui.
- b. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan asupan protein pada ibu menyusui.
- c. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan asupan lemak pada ibu menyusui.
- d. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan asupan karbohidrat pada ibu menyusui.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan gizi, khususnya mengenai *body image* dan asupan makan ibu menyusui.

2. Manfaat Praktis

Sebagai acuan bagi ibu yang menyusui agar mengetahui informasi tentang asupan makan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi, khususnya terkait *body image* dan asupan makan ibu menyusui.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan tahun penelitian	Judul Penelitian	Metode	Perbedaan	Hasil Penelitian
1	Syati, SN (10)	Hubungan teman sebaya dan citra tubuh terhadap status gizi wanita usia subur pranikah di MAN 1 Lampung Tengah, Kecamatan Terbanggi besar, Kabupaten Lampung Tengah.	Penelitian dengan rancangan desain <i>cross sectional</i>	Perbedaan penelitian ini terdapat variable bebas yaitu asupan makan, sampel pada penelitian tersebut yaitu Ibu menyusui.	Hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara citra tubuh dan status gizi ($p < 0,05$)
2	Paramanitya, dkk (11)	Citra tubuh, asupan makan, dan status gizi wanita usia subur pranikah	Penelitian observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel bebas yaitu asupan makan dan Sampel yang digunakan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi.

3	Mirniatun, E. Afifah, Kamala. Fyki Rosma (12)	Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Wanita Usia Subur (WUS) Pranikah Di Kabupaten Bantul	Penelitian Observasional analitik dengan menggunakan jenis rancangan penelitian <i>cross sectional</i> .	Perbedaan terdapat pada variabel terikat yaitu Status Gizi Wanita Usia Subur (WUS)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan status gizi di kabupaten Bantul dengan nilai <i>p-value</i> = 0,000 (<i>p-value</i> < 0,05)
5	Sumiyati Sangadji(13)	Hubungan <i>body image</i> (Citra tubuh) dengan perilaku personal hygiene pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wedha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : Body Image Variabel terikat : Perilaku <i>Hygiene</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan <i>body image</i> dengan perilaku pada personal hygiene pada lansia dengan <i>p-value</i> 0,043
6	Arifina Dwi Kusumaningrum(14)	Hubungan persepsi tubuh (<i>Body image</i>) dengan status obesitas pada remaja putri di SMA, SMK, dan MA Kabupaten Bantul	Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Lokasi pada penelitian Kabupaten Bantul, sasaran pada penelitian ini yaitu remaja. Variabel bebas : Persepsi Tubuh Variabel terikat : Status obesitas	Hasil uji statistik dengan <i>chi-square</i> menunjukkan adanya hubungan antara <i>body image</i> dengan status obesitas <i>P value</i> 0,000 dan hasil OR menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki <i>body image</i> negatif memiliki resiko untuk mengalami status

					gizi obesitas lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki <i>body image</i> postif (OR = 7,347)
--	--	--	--	--	--

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

RUJUKAN

1. Ridzwan, Khalida., Febriani, Zulfa., Siti M. Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem Pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya Dalam Islam. *J Psikogenes*. 2018;
2. Djaeni A. Ilmu Gizi Profesi. III. Jakarta: Dian Rakyat; 2006. 27 p.
3. Jordan, K., Cadevila, R. Johnson S. Baby or Beauty A Q Study Into Post Pregonancy Body Image. *J Reprod Infant Psychol*. 2005;(1):19–31.
4. Erbil N, Şenkul A, Başara GF, Sağlam Y, Gezer M. Body Image Among Turkish Women During The First Year Postpartum. *Health Care Women Int*. 2012;33(2):125–37.
5. Heatherton, T F., Wyland, Carrie . Assessing Self- Esteem. Washington D.C: American Psychological Assocation.; 2003.
6. Ziebland S, Robertson J, Jay J, Neil A. Body Image and Weight Change in Middle Age: A Qualitative Study. *Int J Obes*. 2002;26(8):1083–91.
7. Sanima. Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2017;2(3):154–64.
8. Del Giudice I, Limauro D, Pedone E, Bartolucci S, Fiorentino G. A Novel Arsenate Redustase From The Bacterium *Thermus*

- Thermophilus HB27: Its Role in Arsenic Detoxification. *Biochim Biophys Acta - Proteins Proteomics*. 2013;1834(10):2071–9.
9. Prichard I TM. An Examination 4. of Pre-Wedding Body Image Concerns in Brides and Bridesmaids. 2008;
 10. Muhadjir., Noeng. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Rake Sarasin; 2011. 43 p.
 11. Arikunto . Suharsim. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2006. 247 p.
 12. Sri Hayuningtyas Sari, Ade Rahmawati Siregar. Peran Body-Image Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini Pada Kehamilan Pertama. *Psikologia J Pemikir dan Penelit Psikol*. 2013;7(2):48–55.
 13. Imansari A, Madanijah S, Kustiyah L. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Kader Melakukan Konseling Gizi Di Posyandu. *Amerta Nutr*. 2021;5(1):1.
 14. Angga. *Gizi Seimbang Ibu menyusui*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 2016.
 15. Yaneli N, Fikawati S, Syafiq A, Gemily C. Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui Di Kecamatan Cipayung , Kota Depok , Indonesia Factors Associated with Energy Consumption of Lactating Mothers in Cipayung District , Depok City , Indonesia. *Amerta Nutr*. 2021;1–7.

16. Zahra A, Muniroh L. Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Asupan Energi Dan Status Gizi. Media Gizi Indones. 2020;15(2):66–72.
17. Sugiar IE, Dieny FF. Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiwa Di Semarang. J Nutr Coll. 2018;7(1):31.
18. Nisa NC, Rahmah LR. HUBUNGAN PERSEPSI BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KOMPOSISI LEMAK TUBUH PADA SISWI DI MAN 2 SURAKARTA. J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr. 2019;
19. Apriani ADR. HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE, ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS OLAHRAGA, DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP YPWKS (YAYASAN PENDIDIKAN WARGA KRAKATAU STEEL) CILEGON. Poltekkes Bandung; 2015

DAFTAR PUSTAKA

1. Ridzwan, Khalida., Febriani, Zulfa., Siti M. Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem Pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya Dalam Islam. J Psikogenes. 2018;
2. Djaeni A. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat;

2009.

3. Jordan, K., Cadevila, R. Johnson S. Baby or Beauty A Q Study Into Post Pregenancy Body Image. *J Reprod Infant Psychol.* 2005;(1):19–31.
4. Erbil N, Şenkuş A, Başara GF, Sağlam Y, Gezer M. Body Image Among Turkish Women During The First Year Postpartum. *Health Care Women Int.* 2012;33(2):125–37.
5. Heatherton, T F, Wyland, Carrie . *Assessing Self- Esteem.* Washington D.C: American Psychological Assocation.; 2003.
6. Ziebland S, Robertson J, Jay J, Neil A. Body Image and Weight Change in Middle Age: A Qualitative Study. *Int J Obes.* 2002;26(8):1083–91.
7. Sanima. Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan.* 2017;2(3):154–64.
8. Del Giudice I, Limauro D, Pedone E, Bartolucci S, Fiorentino G. A Novel Arsenate Reductase From The Bacterium *Thermus Thermophilus* HB27: Its Role in Arsenic Detoxification. *Biochim Biophys Acta - Proteins Proteomics.* 2013;1834(10):2071–9.
9. Prichard I TM. An Examination 4. of Pre-Wedding Body Image Concerns in Brides and Bridesmaids. 2008;
10. Syati SN, Angraini DI, Sukohar A, Septa T, Graharti R. Hubungan Teman Sebaya dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah di MAN 1 Lampung Tengah , Kecamatan Terbanggi Besar , Kabupaten Lampung Tengah. *Medula.* 2019;8(1):1–6.

11. Paratmanitya Y. Citra Tubuh , Asupan Makan Dan Status Gizi Wanita Usia Subur (Wus) Pranikah Program Pascasarjana. 2014;8(3):126–34.
12. Mirniatun, Afifah.Effatul KFR. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Wanita Usia Subur (WUS) Pranikah di Kabupaten Bantul. Yogyakarta; 2018.
13. Sangadji S. Hubungan Body Image (Citra Tubuh) dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2017.
14. Kusumaningrum A dwi. Hubungan Persepsi Tubuh (Body Image) dengan Status Obesitas Pada Remaja Putri di SMA, SMK dan MA Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2017.
15. Hisar, Filiz and Toruner E. A. Perception About Their Weight and Practice to Lose Weight. 2012;
16. Denich AU. Konsep Body Image Remaja Putri. J Konseling dan Pendidik. 2015;3:55–61.
17. Neighbors L.A SobaL J. Weight and Wedding : Woman’s Weight Ideal and Weight Management Behavior’s For Their Wedding Day. 2007;
18. Jones DC. Social Comparison and Body Image : Attractiveness Comparisons To Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. Sex Roles. 2001;45(November 2001):645–64.
19. Cash Thomas. The Impact of Body Image Experiences: Development of The Body Image Quality of Life Inventor. 2002;

20. J.P I. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.; 2006.
21. Tambunan HV. Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan. In 2004. p. 67–9.
22. Aflah RR, Indiasari R, Yustini. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Katolik Cenrawasih. Univ Hasanudin. 2014;1–7.
23. dr. Sandra Fikawati . Ahmad Syafiq . Khaula Kharima. Gizi Ibu dan Bayi. 2015.
24. Khonsary S. Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology. Surg Neurol Int. 2017;8(1):275.
25. Yuli.B. ASI Eksklusif Investasi Terbesar Bagi Bayi. 2006.
26. Proverawati A. Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
27. Simanjuntak SRNP. Persepsi Remaja Tentang Body Image Ditinjau Dari Konsep Diri. 2009;
28. Afifah F, Malulida H, Sari DP. Tingkat Ekonomi dan Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ummi Latifah Argomulyo, Sedayu Yogyakarta. J NERS MIDWIFERY Indones. 2015;3.
29. Syahroni MHA, Astuti N, Indrawati V, Ismawati R. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan. J Tata Boga. 2021;10(1):12–22.
30. Muhadjir., Noeng. Metode Penelitian. Yogyakarta: Rake Sarasin; 2011. 43

- p.
31. T A. Metodologi Penelitian Praktis. Yogyakarta: Teras; 2011. 10 p.
 32. Arikunto . Suharsim. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2006. 247 p.
 33. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2017.
 34. Hidayat A. Penjelasan Teknik Sampling dalam Penelitian [Internet]. 2017 [cited 2020 Dec 24]. Available from: tatistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html#d_Sampling_Purposive
 35. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 36. Paratmanitya Y, Hadi H, Susetyowati S. Citra Tubuh, Asupan Makan, dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah. J Gizi Klin Indones. 2012;8(3):126.
 37. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
 38. Tanzeh A, Arikunto S. Metode Penelitian Metode Penelitian. Metod Penelit. 2014;22–34.
 39. Sri Hayuningtyas Sari, Ade Rahmawati Siregar. Peran Body-Image Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini Pada Kehamilan Pertama. Psikologia J Pemikir dan Penelit Psikol. 2013;7(2):48–55.
 40. Imansari A, Madanijah S, Kustiyah L. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Kader Melakukan Konseling Gizi

- Di Posyandu. *Amerta Nutr.* 2021;5(1):1.
41. Angga. Gizi seimbang Ibu menyusui. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 2016.
 42. Yaneli N, Fikawati S, Syafiq A, Gemily C. Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui Di Kecamatan Cipayung , Kota Depok , Indonesia Factors Associated with Energy Consumption of Lactating Mothers in Cipayung District , Depok City , Indonesia. *Amerta Nutr.* 2021;1-7.
 43. Zahra A, Muniroh L. Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Asupan Energi Dan Status Gizi. *Media Gizi Indones.* 2020;15(2):66-72.
 44. Sugiari IE, Dieny FF. Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang. *J Nutr Coll.* 2018;7(1):31.
 45. Nisa NC, Rahmah LR. HUBUNGAN PERSEPSI BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KOMPOSISI LEMAK TUBUH PADA SISWI DI MAN 2 SURAKARTA. *J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr.* 2019;
 46. Laksmi ZA, Ardiana M, Fitranti DY. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro).* 2018;7(2):627-40.
 47. Fauzi CA. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada

Remaja. *Kesehat Reproduksi*. 2022;3(2):91–105.

48. Apriani ADR. HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE, ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS OLAHRAGA, DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP YPWKS (YAYASAN PENDIDIKAN WARGA KRAKATAU STEEL) CILEGON. Poltekkes Bandung; 2015.
49. Djaeni A. *Ilmu Gizi Profesi*. III. Jakarta: Dian Rakyat; 2006. 27 p.

PERPUSTAKAAN ALMA MATER