

Analisis Keterkaitan Persepsi Gizi dan Citra Tubuh (Body Image) pada Atlet Beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Barat

Halwiyana Ziyanka Latiefah¹, Afianti Sulastri^{2*}, Imam Tri Sutrisno³, Suci Tuty Putri⁴, Irma Darmawati⁵, Sehabudin Salasa⁶

^{1,2,3,4,5,6} Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Diterima: 29 Mei 2024; Diperbaiki: 7 Juni 2024; Diterima terbit: 21 Juni 2024

Abstrak

Berat badan merupakan aspek krusial dalam olahraga beladiri, karena berkaitan langsung dengan penentuan kelas pertandingan yang akan diikuti oleh seorang atlet. Untuk dapat mencapai target berat badan ideal yang dibutuhkan pada kelasnya masing-masing, setiap atlet memiliki persepsi tersendiri mengenai status berat badan yang mereka inginkan. Persepsi ini seringkali terkait erat dengan citra tubuh atau pandangan mereka terhadap bentuk tubuh yang dimiliki saat ini. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan secara komprehensif mengenai persepsi gizi, profil citra tubuh, serta hubungan antara persepsi gizi dan citra tubuh pada atlet beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat. Penelitian ini melibatkan 45 orang atlet beladiri yang tergabung dalam lembaga PPLP Jawa Barat, dengan komposisi 25 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Desain penelitian yang digunakan adalah survei cross-sectional dengan teknik pengambilan sampel secara total sampling. Penilaian persepsi gizi dan citra tubuh dilakukan dengan menggunakan instrumen Nutritional Perception Screening Questionnaire (NPSQ9) dan Figure Rating Scale (FRS). Hasil temuan menunjukkan bahwa rata-rata persepsi gizi atlet termasuk dalam kategori baik. Namun, profil citra tubuh yang diperoleh memberikan hasil negatif, yang berarti bentuk tubuh yang dimiliki saat ini tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan oleh para atlet. Analisis korelasi bivariate yang dilakukan mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara persepsi gizi dan citra tubuh pada atlet beladiri PPLP Jawa Barat, dengan nilai signifikansi sebesar 0,164 ($p > 0,05$). Meskipun profil citra tubuh laki-laki menunjukkan hasil negatif dan perempuan positif, namun tidak terdapat perbedaan persepsi di antara keduanya. Hal ini disebabkan karena para atlet lebih berfokus pada upaya pemenuhan persyaratan kelas pertandingan dibandingkan pemenuhan citra tubuh yang mereka inginkan.

Kata kunci: atlet beladiri, citra tubuh, persepsi gizi.

Abstract

Body weight is a crucial aspect in martial arts sports, as it is directly related to determining the competition class that an athlete will participate in. To achieve their ideal target weight required for their respective classes, each athlete has their

own perception of the body weight status they desire. This perception is often closely linked to their body image or view of their current physical form. This research was conducted with the aim of comprehensively describing nutritional perceptions, body image profiles, and the relationship between nutritional perceptions and body image among martial arts athletes at the West Java Student Sports Education and Training Center (PPLP). This research involved 45 martial arts athletes from the West Java PPLP institution, comprising 25 males and 20 females. The research design used was a cross-sectional survey with total sampling technique. Nutritional perception and body image assessments were conducted using the Nutritional Perception Screening Questionnaire (NPSQ9) and Figure Rating Scale (FRS) instruments. The findings showed that on average, the athletes' nutritional perceptions were in the good category. However, the obtained body image profile yielded negative results, meaning that their current body shape did not match the desired body shape of the athletes. The bivariate correlation analysis revealed no significant relationship between nutritional perceptions and body image among martial arts athletes at the West Java PPLP, with a significance value of 0.164 ($p > 0.05$). Although the body image profiles of males were negative and females positive, there was no difference in perception between them. This was because the athletes were more focused on meeting the requirements for their competition class rather than attaining their desired body image.

Keywords: *nutrition perception, body image, martial arts athletes.*

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan peningkatan kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, seiring dengan pertumbuhan berat badan, tinggi badan, massa otot, dan jaringan lemak (UNICEF Indonesia, 2021; Aulia, 2021). Meskipun beberapa orang memiliki pemahaman gizi yang baik, namun masih ada yang memiliki persepsi gizi yang kurang tepat atau salah (Pinho dkk., 2019). Persepsi gizi mengacu pada pemahaman individu tentang asupan gizi sehari-hari, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan, budaya, lingkungan, dan pengalaman pribadi (Pinho dkk., 2019). Persepsi gizi yang tepat dapat membantu seseorang membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan (Prasetya dkk., 2023; Salamah dkk., 2019).

Bagi remaja, pemenuhan gizi memainkan peran penting tidak hanya untuk pertumbuhan fisik, tetapi juga faktor kognitif dan psikis yang rentan terhadap

masalah citra tubuh (Toselli dkk., 2021). Citra tubuh merujuk pada persepsi seseorang tentang kepuasan dengan bentuk tubuhnya, yang dapat mengarah pada penilaian positif atau negatif (Insani, 2022). Untuk mencapai kepuasan dengan citra tubuh, seringkali remaja melakukan upaya yang tidak sehat, seperti pembatasan asupan makanan yang berlebihan atau perilaku makan yang tidak teratur (Ripta dkk., 2023).

Kehidupan sebagai atlet remaja seringkali menuntut pola hidup praktis yang dapat berdampak pada kurangnya pemenuhan gizi optimal. Padahal, asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi atlet untuk mendukung penampilan prima saat bertanding dan menyediakan energi untuk aktivitas fisik yang berat (Burtka, 2019). Pemahaman yang akurat tentang gizi dapat membantu atlet dalam memilih makanan yang tepat untuk mendukung performa olahraga mereka. Sebaliknya, persepsi gizi yang tidak akurat dapat menyebabkan pilihan makanan yang kurang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan mengganggu citra tubuh atlet (Niswah dkk., 2021).

Persepsi gizi yang baik diharapkan menjadi representasi pemahaman gizi seorang atlet yang akan mendorong perilaku konsumsi makanan yang bergizi seimbang. Hal ini sangat penting karena kebutuhan gizi atlet berbeda dengan individu non-atlet (Burtka, 2019). Atlet membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang diperlukan selama latihan dan pertandingan. Selain itu, atlet juga membutuhkan nutrisi spesifik untuk mendukung pemulihan dan pertumbuhan otot (Niswah dkk., 2021).

Di sisi lain, profil citra tubuh dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengendalikan perilaku konsumsi makanan (Ripta dkk., 2023). Bagi atlet, citra tubuh yang positif dapat mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dalam upaya mempertahankan bentuk tubuh yang ideal untuk performa terbaik mereka. Namun, jika atlet memiliki citra tubuh yang negatif, mereka mungkin cenderung mengadopsi perilaku makan yang tidak sehat, seperti pembatasan asupan makanan atau bahkan gangguan makan, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan performa mereka (Toselli dkk., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya faktor persepsi gizi dan citra tubuh dalam meningkatkan performa fisik atlet

beladiri, karena belum ada penelitian sebelumnya yang membahas keterkaitan antara kedua hal tersebut. Dengan memahami hubungan antara persepsi gizi dan citra tubuh, diharapkan dapat membantu para atlet, pelatih, dan profesional di bidang olahraga untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mendukung pemenuhan gizi yang optimal dan citra tubuh yang positif bagi atlet. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan, performa, dan kesejahteraan atlet secara keseluruhan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *survey cross-sectional* yang melibatkan atlet beladiri dari Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat. Pemilihan desain *cross-sectional* dalam penelitian ini memungkinkan untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu, sehingga memberikan gambaran tentang situasi yang sedang diteliti (Setia, 2016). Dengan menggunakan total sampling, penelitian ini dapat memperoleh informasi yang representatif dari seluruh populasi atlet beladiri PPLP Jawa Barat yang memenuhi kriteria, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi dengan lebih akurat.

Dalam penelitian *cross-sectional*, data tentang variabel terkait seperti persepsi gizi, citra tubuh, dan karakteristik demografi dikumpulkan secara bersamaan melalui survei atau pengukuran langsung. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel-variabel tersebut dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap fenomena yang diteliti.

Populasi dan Sampel

Populasi atlet beladiri pelajar di PPLP Jawa Barat dengan jumlah 45 orang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian (Firmansyah, 2022). Kriteria inklusi meliputi usia 14-18 tahun, terdaftar sebagai atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Jawa Barat, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian.

Instrumen

Pada penelitian ini data yang dikumpulkan terkait karakteristik subjek seperti jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, dan komposisi tubuh, serta data mengenai persepsi gizi dan persepsi citra tubuh (*body image*) pada atlet. Pengumpulan data karakteristik subjek dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Untuk mengukur persepsi gizi, digunakan instrumen *Nutritional Perception Screening Questionnaire* (NPSQ9), sedangkan persepsi citra tubuh diukur menggunakan *Figure Rating Scale* (FRS).

Metode pengisian kuesioner yang digunakan adalah *self-administered*, di mana subjek penelitian mengisi sendiri lembar kuesioner yang diberikan dalam bentuk kertas. Namun, proses pengisian ini tetap dipandu oleh peneliti untuk memastikan subjek memahami setiap pertanyaan dan memberikan jawaban yang sesuai (Regmi dkk., 2016). Pendekatan *self-administered* dipilih karena memungkinkan subjek untuk menjawab pertanyaan secara jujur dan bebas dari pengaruh pewawancara.

Penggunaan NPSQ9 dan FRS sebagai instrumen penelitian didasarkan pada validitas dan reliabilitas yang telah dibuktikan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. NPSQ9 merupakan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengevaluasi persepsi gizi pada populasi tertentu (Pinho et al., 2019), sedangkan FRS merupakan metode penilaian citra tubuh yang valid dan sering digunakan dalam penelitian terkait *body image* (Gardner & Brown, 2010).

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi univariat dan bivariat:

- Analisis univariat adalah hasil analisis untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, berfungsi sebagai informasi data dari variabel yang diteliti.
- Analisis bivariat atau biasa disebut korelasi sederhana yang merupakan bagian dari metode statistika, berfungsi untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel serta derajat keeratan dari variabel independen dan variabel dependen antara persepsi gizi dan persepsi citra

tubuh. Hasil kuesioner penelitian akan diolah menggunakan analisis korelasi *chi-Square* dengan program IBM SPSS Statistics 22

Etik Penelitian

Studi ini telah dilaksanakan dengan mematuhi standar praktik klinis yang baik (*good clinical practice*) dan mendapatkan persetujuan dari komite etik yang berwenang. Pelaksanaan penelitian ini telah disetujui berdasarkan nomor keterangan persetujuan etik 08/KEPK/FITKes-UNJANI/XI/2023 yang ditetapkan pada tanggal 27 November 2023 oleh pihak yang berwenang.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik atlet bela diri PPLP Jawa Barat.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	55.6
Perempuan	20	44.4
Jumlah	45	100
Umur		
14 tahun	1	2.2
15 tahun	10	22.2
16 tahun	13	28.9
17 tahun	15	33.3
18 tahun	6	13.3
Jumlah	45	100
Body Mass Index (BMI)		
Kurus	1	2.2
Normal	41	91.1
Gemuk	3	6.7
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa dari 45 sampel, kelompok jenis kelamin terbanyak ada pada kategori laki-laki sebanyak 25 responden (55.6%). Sampel dibagi beberapa kelompok umur sesuai dengan kategori kelas beladiri, kelompok umur terbanyak ada pada kategori umur 15 sampai 17 tahun, pada umumnya atlet beladiri memiliki hasil *body mass index* normal.

Tabel 2. Hasil analisis univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Persepsi Gizi		
Persepsi Gizi Kurang	2	4.4
Persepsi Gizi Cukup	18	40.0
Persepsi Gizi Baik	25	55.6
Jumlah	45	100
Persepsi Citra Tubuh		
Positif	20	44.4
Negatif	25	55.6
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil analisis persepsi gizi dari jumlah 45 sampel, mayoritas atlet memiliki persepsi gizi baik sebanyak 25 responden (55.6%). 18 responden lainnya (40%) berada pada tingkat persepsi gizi cukup dan dua responden (4.4%) berada pada tingkat persepsi kurang. Hasil analisis lainnya yaitu persepsi citra tubuh sejumlah 45 sampel, atlet memiliki persepsi negatif sebanyak 25 responden (55.6%) yang berarti bentuk tubuh saat ini tidak sama dengan bentuk tubuh yang diinginkan

Tabel 3. Hasil analisis bivariate

		Citra Tubuh		Jumlah
		Positif	Negatif	
Persepsi Gizi	Kurang	1	1	2
	Cukup	11	7	18
	Baik	8	17	25
	Jumlah	20	25	45
Pearson Chi-Square		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
		3.618	2	0.164

Berdasarkan output uji korelasi *chi-square* diketahui mayoritas responden yang memiliki persepsi gizi baik dengan citra tubuh negatif sebanyak 17 responden. Setelah dilihat dari tabel 4.3 hasil *Asymp. Sig. (2-sided) Pearson Chi-Square* adalah 0.164 yang artinya lebih besar dari 0.05 maka dinyatakan tidak ada hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh atlet beladiri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi gizi pada atlet beladiri, mengidentifikasi profil citra tubuh mereka, dan mengevaluasi hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh pada atlet beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat. Berdasarkan tabel 2, dari 45 sampel yang diteliti, mayoritas atlet memiliki persepsi gizi yang baik, yaitu sebanyak 25 responden (55,6%). Persepsi gizi ini meliputi pengetahuan tentang nutrisi, pemahaman mengenai makanan, serta penilaian individu terhadap asupan makanan, yang semuanya berperan penting dalam menentukan tingkat kesehatan. Persepsi gizi yang baik mencerminkan pemahaman gizi yang memadai, mendorong atlet untuk mengonsumsi makanan bergizi guna mendukung kondisi fisik mereka. Pemahaman ini sangat penting dalam menentukan pilihan makanan, karena kesalahan dalam menentukan asupan dapat menyebabkan masalah gizi yang mempengaruhi persepsi gizi atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet beladiri di PPLP Jawa Barat memiliki persepsi gizi yang baik, yang berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran yang optimal (Fauzan dkk., 2021; Roring dkk., 2020; Tunga, 2022; Tutiasri dkk., 2019).

Dari segi jenis kelamin, analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan rata-rata persepsi gizi antara atlet laki-laki dan perempuan. Kebutuhan gizi yang berbeda untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja laki-laki dan perempuan mempengaruhi persepsi gizi mereka, karena pemahaman gizi dipengaruhi oleh faktor biologis dan fisiologis (Assyifa & Riyadi, 2023). Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam persepsi gizi antara laki-laki dan perempuan, yang menunjukkan bahwa kedua kelompok ini memiliki pemahaman serupa tentang kebutuhan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Dengan demikian, baik atlet laki-laki maupun perempuan di PPLP Jawa Barat sebagian besar memiliki tingkat kesehatan yang baik dan dapat beraktivitas secara optimal (Nata & Tirtayasa, 2019).

Profil citra tubuh atlet beladiri PPLP Jawa Barat berdasarkan penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 sampel, mayoritas atlet memiliki persepsi citra tubuh negatif sebanyak 25 responden. Ini berarti bentuk tubuh mereka saat ini tidak sesuai dengan yang diinginkan. Perbedaan ini disebabkan karena atlet beladiri seringkali diklasifikasikan berdasarkan kategori berat badan, sehingga mereka lebih

fokus pada asupan makanan untuk memenuhi kriteria berat badan optimal, daripada memperhatikan citra tubuh mereka sendiri (Tunga, 2022). Citra tubuh mencerminkan kepuasan individu terhadap bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan ini terjadi karena atlet lebih memprioritaskan asupan makanan yang sesuai dengan kelas berat badan, sehingga sering kali merasa bentuk tubuh mereka tidak sesuai harapan. Perasaan tidak puas ini dapat mengubah pola makan dan menyebabkan gangguan makan (Purwanti & Marlina, 2022; Ripta dkk., 2023; Toselli dkk., 2021).

Dari segi jenis kelamin, penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet laki-laki, 16 responden (35,56%) memiliki persepsi citra tubuh negatif. Ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet laki-laki memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka, meskipun mereka umumnya memiliki postur yang dianggap ideal. Permasalahan citra tubuh pada laki-laki lebih berfokus pada proporsi tubuh, berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan (Zahra & Shanti, 2021). Namun, persepsi citra tubuh negatif ini tidak mempengaruhi pola makan mereka untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan. Di sisi lain, dari 20 atlet perempuan, mayoritas memiliki persepsi citra tubuh positif sebanyak 11 responden (24,44%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet perempuan dapat menghargai tubuh mereka dan merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, yang meningkatkan rasa percaya diri. Persepsi gizi yang baik pada atlet perempuan sangat membantu mereka dalam mengelola pola makan dan citra tubuh (Haryono & Nugraha, 2023).

Berdasarkan indeks massa tubuh (BMI), mayoritas atlet beladiri PPLP Jawa Barat memiliki BMI normal, namun 22 responden (48,89%) memiliki persepsi citra tubuh negatif. Meskipun BMI mereka normal, atlet merasa bentuk tubuh mereka tidak proporsional. Persepsi ini muncul karena fokus pada asupan makanan untuk memenuhi kriteria kelas berat badan yang optimal (Arini & Wijana, 2020; Ilham dkk., 2022).

Hasil analisis bivariat menggunakan korelasi chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara persepsi gizi dan citra tubuh atlet beladiri, dengan nilai signifikansi 0.164 yang lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Mayoritas atlet beladiri memiliki citra tubuh negatif karena mereka lebih fokus pada asupan makanan untuk memenuhi kriteria berat badan optimal, dan kurang memperhatikan citra tubuh mereka. Faktor lain

yang mungkin berkontribusi terhadap citra tubuh negatif adalah intensitas aktivitas atau latihan atlet itu sendiri (Sabiston dkk., 2019).

KESIMPULAN

Sebagian besar atlet beladiri di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat memiliki persepsi gizi yang baik. Persepsi gizi yang baik menunjukkan bahwa atlet memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mendukung kondisi fisik mereka. Pemahaman yang baik tentang gizi ini merupakan salah satu faktor penentu kesehatan yang optimal. Namun, profil citra tubuh (*body image*) menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Hal ini disebabkan oleh fokus mereka pada asupan makanan untuk memenuhi kriteria berat badan tertentu, sehingga kurang memperhatikan citra tubuh mereka. Analisis hubungan antara persepsi gizi dan citra tubuh menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara keduanya. Mayoritas atlet beladiri memiliki citra tubuh negatif karena mereka lebih memprioritaskan asupan makanan yang sesuai dengan kelas berat badan yang optimal, dan akibatnya, kurang memperhatikan citra tubuh mereka.

REFERENSI

- Arini, L. A., & Wijana, I. K. (2020). Korelasi antara body mass index (BMI) dengan blood pressure (BP) berdasarkan ukuran antropometri pada atlet. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(1), 32-40.
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Correlation Between Body Image, Eating Disorders, and Nutrient Adequacy Level with Nutritional Status of Adolescent Swimmers in Bogor City, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1).
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- Burtka, J. (2019). "Body image issues can impact athletes at a young age." <https://globalsportmatters.com/health/2019/09/20/body-image-issues-can-impact-athletes-at-a-young-age/>
- Fauzan, M. A., Nurmallasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105-111.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2),

85-114.

- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and individual differences*, 48(2), 107-111.
- Haryono, N. R. U., & Nugraha, S. (2023, August). Pengaruh Body Image dan Perilaku Diet Terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2).
- Insani, W. N. (2022). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567-1572.
- Nata, I. W. S., & Tirtayasa, K. (2019). Gambaran Asupan Nutrisi Atlet Cabang Atletik, Kempo, dan Tarung Derajat yang Telah Melakukan Latihan Intensif dalam Mempersiapkan Perlombaan Pra-PON Bali pada Tahun 2015. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 5-9.
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in Indonesia. *Food and nutrition bulletin*, 42(1_suppl), S109-S121.
- Pinho, L. D., Brito, M. F. S. F., Silva, R. R. V., Messias, R. B., Silva, C. S. D. O., Barbosa, D. A., & Caldeira, A. P. (2019). Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. *Revista brasileira de enfermagem*, 72, 229-235.
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Sari, A. E., Fadhillah, T. M., Noerfitri, N., & Alamsyah, P. R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7-14.
- 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 (Journal of community health)*, 8(2), 257-267.
- Regmi, P. R., Waithaka, E., Paudyal, A., Simkhada, P., & Van Teijlingen, E. (2016). Guide to the design and application of online questionnaire surveys. *Nepal journal of epidemiology*, 6(4), 640.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image Dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19-26.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 110-116.
- Sabiston, C. M., Lucibello, K. M., Kuzmochka-Wilks, D., Koulanova, A., Pila, E., Sandmeyer-Graves, A., & Maginn, D. (2020). What's a coach to do? Exploring coaches' perspectives of body image in girls sport. *Psychology of*

Sport and Exercise, 48, 101669.

- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14-18.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian journal of dermatology*, 61(3), 261-264.
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: A longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21, 1-13.
- Tunga, T. L. E. Eating Disorders in Teens Affected by Social Media Through Negative Body Image. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1-9.
- Tutiasri, R. P., Nerissa, S., & Nerissa, N. (2019). Persepsi Atlet terhadap Pemberitaan tagar# KamiBersamaKPAI. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 1(2).
- UNICEF Indonesia. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Dalam *United Nations Children's Fund*. UNICEF Indonesia.
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021, June). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 8-21).