



Perbedaan *Body Image*, Uang Saku, dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Remaja SMA

Difference in body image, Pocket Money and Food Intake with Nutritional Status in High School Adolescents

Hairunnisa Fahnetal¹, Mahpolah¹, Rahmani¹

¹ Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru, Indonesia

ABSTRAK

Article Info

Article History

Received Date: 16 Juni 2024

Revised Date: 30 Januari 2026

Accepted Date: 04 Februari 2026

Remaja membutuhkan zat gizi lebih banyak karena masa pertumbuhan dan perkembangan. Data Riskesdas 2018, remaja umur 16-18 di Kabupaten Banjar memiliki prevalensi gizi kurang sebesar 15,3% yang lebih tinggi dibandingkan Kalimantan Selatan 12,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body image*, uang saku, asupan makan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura serta mengetahui perbedaan variabel antar sekolah. Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi adalah semua remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Martapura sebanyak 350 remaja dan SMAN 3 Martapura sebanyak 91 remaja. Sampel sebanyak 55 dan 37 remaja diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Data primer diperoleh dengan kuesioner, wawancara, dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis bivariat menggunakan uji Kruskal-Wallis dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna *body image* ($p=0,528$), uang saku ($p=0,566$) asupan energi ($p=0,831$) dan asupan protein ($p=0,503$) dengan status gizi remaja di SMAN 1 Martapura, sedangkan di SMAN 3 Martapura tidak ada perbedaan bermakna *body image* ($p=0,262$), asupan energi ($p=0,345$), asupan protein ($p=0,356$). Dan Ada perbedaan bermakna uang saku ($p=0,041$) dengan status gizi. Hasil uji perbandingan antar sekolah ada perbedaan bermakna *body image* ($p=0,014$), uang saku ($p=0,000$) dan tidak ada perbedaan bermakna asupan energi ($p=0,366$), asupan protein ($p=0,268$) dan status gizi ($p=0,878$). Disarankan remaja yang status gizi kurang dan status gizi lebih diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehari-hari, mengkonsumsi makanan seimbang dan rutin memantau berat badan agar mencapai status gizi baik.

Kata kunci:

Body Image; Uang Saku; Asupan Makanan; Status Gizi

Keywords:

Body Image; Pocket Money; Food Intake; Nutritional Status

Adolescents require more nutrients due to their growth and development. According to the 2018 Riskesdas data, adolescents aged 16-18 in Banjar Regency have a prevalence of malnutrition of 15,3%, which is higher than that of South Kalimantan at 12,3%. This study aims to determine the differences in *body image*, pocket money, and food intake with the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Martapura and SMAN 3 Martapura and to determine the differences in variables between schools. This is an analytical observational study with a *cross-sectional* design. The population consisted of all 10th and 11th grade adolescents at SMAN 1 Martapura (350 adolescents) and SMAN 3 Martapura (91 adolescents). A sample of 55 and 37 adolescents was taken using *proportional random sampling*. Primary data were obtained through questionnaires, interviews, and measurements of weight and height. Bivariate analysis was performed using the Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests. The results showed that there were no significant differences in *body image* ($p=0,528$), pocket money ($p=0,566$), energy intake ($p=0,831$), and protein intake ($p=0,503$) with the nutritional status of adolescents at

SMAN 1 Martapura. while at SMAN 3 Martapura, there were no significant differences in body image ($p=0,262$), energy intake ($p=0,345$), and protein intake ($p=0,356$). However, there were significant differences in pocket money ($p=0,041$) and nutritional status. The results of the comparison test between schools showed a significant difference in body image ($p=0,014$) and pocket money ($p=0,000$) and no significant difference in energy intake ($p=0,366$) and protein intake ($p=0,268$).

Copyright ©2026 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.

All rights reserved

Korespondensi Penulis:

Hairunnisa Fahnetta

e-mail: hairunnisafahnetta12@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Penyakit degeneratif sering kali disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan stres. Selain itu, faktor genetik dan penuaan juga dapat berperan dalam perkembangan penyakit degeneratif [1]. Gaya hidup sejak remaja dapat berdampak pada risiko penyakit degeneratif di masa dewasa. Sehingga asupan gizi yang optimal diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja [2].

Gizi kurang pada saat remaja dapat menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot, kurangnya tingkat kecerdasan, khususnya pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan produktivitas yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup [4]. Sedangkan remaja yang *overweight* atau obesitas, akan berisiko besar terkena penyakit kardiovaskuler yang berpotensi menjadi penyakit jantung koroner, stroke dan kanker [5].

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, Status Gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia terdiri dari 1,4% sangat kurus, 6,7 % kurus, 9,5% berat badan lebih, dan 4% obesitas. Sementara itu, di Kabupaten Banjar prevalensi remaja dengan status gizi kurang masih cukup tinggi, yaitu 2,79% sangat kurus dan 12,47% kurus. Adapun prevalensi status gizi lebih tercatat sebesar 11,05% gemuk dan 3,18% obesitas [6]. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada remaja di Kabupaten Banjar lebih tinggi dibandingkan dengan angka prevalensi nasional.

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor langsung diantaranya aktivitas fisik, genetik, tingkat konsumsi, protein dan karbohidrat. Sedangkan pada faktor tidak langsung diantaranya yaitu faktor individu (*body image* dan pengetahuan gizi), faktor ekonomi (besar uang jajan dan sosial ekonomi keluarga) dan faktor diet [7].

Remaja merupakan golongan yang sensitif terhadap *body image*. Remaja membandingkan *body image* mereka sehingga merasa malu, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan [8].

Uang saku yang dimiliki remaja sekolah menentukan daya beli terhadap makanan [9]. Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan makan dan kebutuhan, keseimbangan asupan makanan antara lain asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan zat gizi manusia berbeda-beda antar individu, tergantung dengan jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan [10].

Adanya permasalahan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa pentingnya variabel yang berpengaruh pada status gizi remaja. Di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura memiliki perbedaan lingkungan dan latar belakang sosial ekonomi siswa yang berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi. Oleh karena itu, perlu di kaji lebih mendalam lagi mengenai perbedaan Body Image, Uang Saku, dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui perbedaan antara *body image*, uang saku dan asupan makanan dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura. Tujuan khusus penelitian adalah untuk mengidentifikasi karakteristik, *body image*, uang saku, asupan makanan, status gizi, menganalisis perbedaan antara *body image*, uang saku, asupan makanan dengan status gizi, dan menganalisis perbedaan *body image*, uang saku, asupan makanan, status gizi, antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*.

Populasi dan sampel

Populasi semua remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Martapura sebanyak 350 remaja dan SMAN 3 Martapura sebanyak 91 remaja. Besar sampel ditentukan dengan rumus Lemeshow (1997) sebanyak 55 dan 37 remaja. Pengambilan sampel menggunakan metode probability sampling dengan *teknik proportional random sampling*.

Teknik pengumpulan data

Data karakteristik responden dan uang saku diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. *Body image* diukur menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dengan kategori *body image* positif (\geq median) dan negatif ($<$ median) berdasarkan skor total kuesioner, kuesioner ini juga digunakan pada penelitian Fitriyah 2017. Asupan makanan diukur menggunakan metode *food recall* 1×24 jam selama dua hari, kemudian tingkat kecukupan energi dan protein dikategorikan menjadi defisit ($<70\%$), kurang (70–89%), baik (90–119%), dan lebih ($\geq 120\%$) berdasarkan persentase kecukupan terhadap Angka Kecukupan Gizi 2019. Status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai Kemenkes RI 2020.

Analisis

Analisis data dilakukan dengan uji *Kruskal Wallis* dan *Mann-Whitney* dengan $\alpha=0,05$ untuk mengetahui perbedaan *body image*, uang saku, dan asupan makanan dengan status gizi pada remaja SMA dan mengetahui perbedaan antar sekolah (SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura).

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Banjarmasin (No KEPK:0128226371). Seluruh responden dan pihak terkait telah memberikan persetujuan sebelum penelitian dilaksanakan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

SMAN 1 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik remaja di SMAN 1 Martapura, diketahui paling banyak memiliki *body image* negatif yaitu sebesar 58,2%, uang saku paling banyak memiliki $<$ rata-rata yaitu sebesar 72,7%, asupan energi paling banyak memiliki defisit sebesar 96,4%, asupan protein paling banyak memiliki defisit sebesar 83,6% dan status gizi memiliki gizi kurang sebanyak 25,5% (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik berdasarkan *Body Image*, Uang Saku, Asupan Makanan dan Status Gizi di SMA Negeri 1 Martapura (n=55)

Variabel	Kategori	n	%
<i>Body image</i>	Negatif	32	58,2
	Positif	23	41,8
Uang Saku	< rata-rata	40	72,7
	≥ rata-rata	15	27,3
Asupan Makanan - Asupan energi	Defisit	53	96,4
	Kurang	1	1,8
	Baik	1	1,8
- Asupan Protein	Defisit	46	83,6
	Kurang	6	10,9
	Baik	3	5,5
Status Gizi	Gizi Buruk	1	1,8
	Gizi Kurang	14	25,5
	Gizi Baik	34	61,8
	Gizi Lebih	4	7,3
	Obesitas	2	3,6

SMAN 3 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik remaja di SMAN 3 Martapura, diketahui paling banyak memiliki *body image* negatif yaitu sebesar 54,1%, uang saku paling banyak memiliki < rata-rata yaitu sebesar 59,9%, asupan energi paling banyak memiliki defisit sebesar 94,5%, asupan protein paling banyak memiliki defisit sebesar 81,1% dan status gizi memiliki gizi kurang sebanyak 27%, status gizi buruk dan obesitas tidak ditemukan (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik berdasarkan *Body Image*, Uang Saku, Asupan Makanan dan Status Gizi di SMA Negeri 3 Martapura (n=37)

Variabel	Kategori	n	%
<i>Body image</i>	Negatif	20	54,1
	Positif	17	45,9
Uang Saku	< rata-rata	22	59,5
	≥ rata-rata	15	40,5
Asupan Makanan - Asupan energi	Defisit	35	94,5
	Kurang	2	5,4
	Baik	0	0
- Asupan Protein	Defisit	30	81,1
	Kurang	6	16,2
	Baik	1	2,7
Status Gizi	Gizi Buruk	0	0
	Gizi Kurang	10	27
	Gizi Baik	24	64,9
	Gizi Lebih	3	8,1
	Obesitas	0	0

Analisis Bivariat

Perbedaan *Body Image* menurut Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara *body image* menurut status gizi remaja di SMA Negeri 1 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,528, dimana *p-value* > α (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi berdasarkan *Body Image* menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Martapura

<i>Body Image</i>	Status Gizi										Total	
	Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Negatif	0	0	7	21,9	22	68,8	2	6,3	1	3,1	32	100
Positif	1	4,3	7	30,4	12	52,2	2	8,7	1	4,3	23	100
Total	1	1,8	14	25,5	34	61,8	4	7,3	2	3,6	55	100

$p = 0,528$ $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara *body image* menurut status gizi remaja di SMA Negeri 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,262, dimana $p\text{-value} > \alpha$.(Tabel 4).

Tabel 4. Distribusi berdasarkan *Body Image* menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 3 Martapura

<i>Body Image</i>	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	6	30	12	60	2	10	20	100
Positif	4	23,5	12	70,6	1	5,9	17	100
Total	10	27	24	64,9	3	8,1	37	100

$p = 0,262$ $\alpha = 0,05$

Perbedaan Uang Saku menurut Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara uang saku menurut status gizi remaja di SMA Negeri 1 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,566, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 5).

Tabel 5. Distribusi berdasarkan Uang Saku menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Martapura

Uang Saku	Status Gizi										Total	
	Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
< rata-rata	1	2,5	10	25	25	62,5	3	7,5	1	2,5	40	100
≥ rata-rata	0	0	4	26,7	9	60	1	6,7	1	6,7	15	100
Total	1	1,8	14	25,5	34	61,8	4	7,3	2	3,6	55	100

$p = 0,566$ $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna antara uang saku menurut status gizi remaja di SMA Negeri 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,041, dimana $p\text{-value} < \alpha$ (Tabel 6).

Tabel 6. Distribusi berdasarkan Uang Saku menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 3 Martapura

Uang Saku	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
< rata-rata	8	36,4	14	63,6	0	0	22	100
≥ rata-rata	2	13,3	10	66,7	3	20	15	100
Total	10	27	24	64,9	3	8,1	37	100

$p = 0,041$ $\alpha = 0,05$

Perbedaan Asupan Makanan menurut Status Gizi

Asupan Energi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara asupan energi menurut status gizi remaja di SMA Negeri 1 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,831, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 7).

Tabel 7. Distribusi berdasarkan Asupan Energi menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Martapura

Asupan Energi	Status Gizi										Total	
	Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Defisit	1	1,9	12	22,6	34	64,2	4	7,5	2	3,8	53	100
Kurang	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100
Normal	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100
Total	1	1,8	14	25,5	34	61,8	4	7,3	2	3,6	55	100

$p = 0,831$ $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara asupan energi menurut status gizi remaja di SMA Negeri 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,345, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 8).

Tabel 8. Distribusi berdasarkan Asupan Energi menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 3 Martapura

Asupan Energi	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Defisit	10	28,6	22	62,9	3	8,6	35	100
Kurang	0	0	2	100	0	0	2	100
Total	10	27	24	64,9	3	8,1	37	100

$p = 0,345$ $\alpha = 0,05$

Asupan Protein

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna antara asupan protein menurut status gizi remaja di SMA Negeri 1 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,503, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 9).

Tabel 9. Distribusi berdasarkan Asupan Protein menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Martapura

Asupan Protein	Status Gizi										Total	
	Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Defisit	1	2,2	10	21,7	30	65,2	3	6,5	2	4,3	46	100
Kurang	0	0	1	16,7	4	66,7	1	16,7	0	0	6	100
Normal	0	0	3	100	0	0	0	0	0	0	3	100
Total	1	1,8	14	25,5	34	61,8	4	7,3	2	3,6	55	100

$p = 0,503$ $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna antara asupan protein menurut status gizi remaja di SMA Negeri 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Kruskal Wallis p-value* 0,356, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 10).

Tabel 10. Distribusi berdasarkan Asupan Protein menurut Status Gizi Remaja di SMA Negeri 3 Martapura

Asupan Protein	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		n	%
	N	%	n	%	n	%		
Defisit	8	26,7	19	63,3	3	10	30	100
Kurang	2	33,3	4	66,7	0	0	6	100
Normal	0	0	1	100	0	0	1	100
Total	10	27	24	64,9	3	8,1	37	100

$p = 0,356$ $\alpha = 0,05$

Perbedaan Body Image di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna *body image* antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Mann-Whitney p-value* 0,014, dimana $p\text{-value} < \alpha$ (Tabel 11).

Tabel 11. Nilai Rerata Body Image antara SMA Negeri 1 Martapura dan SMA Negeri 3 Martapura

Variabel	SMAN 1 Martapura			SMAN 3 Martapura			<i>p-value</i>
	Min	Max	Rerata SD	Min	Max	Rerata SD	
<i>Body Image</i>	39	66	49,33 ± 5,83	37	63	46,45 ± 5,13	0,014

Perbedaan Uang saku di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna uang saku antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Mann-Whitney p-value* 0,000, dimana $p\text{-value} < \alpha$ (Tabel 12).

Tabel 12. Nilai Rerata Uang Saku antara SMA Negeri 1 Martapura dan SMA Negeri 3 Martapura

Variabel	SMAN 1 Martapura			SMAN 3 Martapura			<i>p-value</i>
	Min	Max	Rerata SD	Min	Max	Rerata SD	
Uang Saku	10.000	100.000	30.393 ± 21.038	10.0000	50.000	17.770 ± 7.280	0,000

Perbedaan Asupan Makanan di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Asupan Energi

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna Asupan Energi antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Mann-Whitney p-value* 0,366, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 13)

Tabel 13. Nilai Rerata Asupan Energi antara SMA Negeri 1 Martapura dan SMA Negeri 3 Martapura

Variabel	SMAN 1 Martapura			SMAN 3 Martapura			<i>p-value</i>
	Min	Max	Rerata SD	Min	Max	Rerata SD	
Asupan Energi	372,40	1941,90	938,00 ± 287,33	442,30	1776,65	1060,80 ± 397,93	0,366

Asupan Protein

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna Asupan Protein antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Mann-Whitney p-value* 0,268, dimana $p\text{-value} > \alpha$ (Tabel 14).

Tabel 14. Nilai Rerata Asupan Protein antara SMA Negeri 1 Martapura dan SMA Negeri 3 Martapura

Variabel	SMAN 1 Martapura			SMAN 3 Martapura			<i>p-value</i>
	Min	Max	Rerata SD	Min	Max	Rerata SD	
Asupan Protein	13,45	76,55	36,80 ± 12,32	20,95	74,95	39,58 ± 12,50	0,268

Perbedaan Status Gizi di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna Status Gizi antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura didapatkan hasil dengan uji *Mann-Whitney p-value* 0,943, dimana *p-value* > α (Tabel 15).

Tabel 15. Nilai Rerata Status Gizi antara SMA Negeri 1 Martapura dan SMA Negeri 3 Martapura

Variabel	SMAN 1 Martapura			SMAN 3 Martapura			<i>p-value</i>
	Min	Max	Mean	Min	Max	Mean	
Status Gizi	-3.20	2.45	-0.68	-2.48	1.22	-0.72	0,943

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Body Image

Hasil penelitian yang dilakukan pada SMAN 1 Martapura remaja yang memiliki *body image* negatif sebanyak 58,2%, sedangkan di SMAN 3 Martapura sebanyak 54,1%. Pada kedua sekolah dapat dilihat *body image* negatif paling tinggi di SMAN 1 Martapura. Tingginya *body image* negatif karena dari semua remaja yang menjadi responden baik itu status gizi kurang, normal maupun lebih dilihat dari kuesioner, banyak memilih setuju pada pernyataan bahwa “Saya khawatir jika proporsi tubuh saya berubah” sebanyak 40%,”Saya berpikir bahwa proporsi tubuh saat ini karena kurang mengendalikan porsi makan” sebanyak 52,7% serta pernyataan “Saya bercermin dan merasa bahwa proporsi tubuh saya ini tidak ideal” sebanyak 43,6%. Hal tersebut menjadikan skor yang diperoleh remaja banyak dibawah dari mean/rata-rata skor *body image* yaitu 49.

Body image mempunyai pengaruh terhadap kebiasaan seseorang. *Body image* negatif terjadi karena adanya ketidakpuasan dengan tubuhnya karena merasa tidak percaya diri karena membandingkan diri dengan teman sebaya yang memiliki gizi baik dari yang dimilikinya. Sebaliknya *Body image* positif terjadi karena ada rasa puas dengan tubuh yang dimiliki saat ini dan adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya serta tidak khawatir atau cemas bila jadi gizi lebih [11].

Uang Saku

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada dua sekolah remaja yang memiliki uang saku < rata-rata di SMAN 1 Martapura sebanyak 72,7% sedangkan SMAN 3 Martapura sebanyak 59,5%. Dari hasil antara dua sekolah itu remaja yang memiliki uang saku diatas ataupun di bawah rata-rata menggunakan uang saku banyak untuk membeli makan dan minuman sebanyak 67%. Sementara yang lain digunakan untuk membeli kuota internet sebanyak 24%, untuk pakaian dan model sebanyak 7% dan untuk lainnya seperti bensin dan *skincare* sebanyak 2%.

Selain itu, uang saku mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang, seseorang yang mempunyai uang saku tinggi cenderung konsumtif untuk membeli barang-barang yang tidak penting dikarenakan remaja cenderung masih labil, sehingga mereka akan berperilaku konsumtif sebaliknya, remaja dengan uang saku yang rendah tingkat konsumsinya pun rendah juga. Hal ini sesuai dengan pemikiran Keynes bahwa semakin besar pendapatan atau uang saku yang didapat, maka semakin besar pula tingkat konsumtifnya. Semakin banyak uang saku yang diberikan oleh orang tua, maka akan mempengaruhi perilaku konsumen remaja dalam melakukan belanja dan sebaliknya [12].

Asupan Makanan

Asupan Energi

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang memiliki asupan energi defisit dimana SMAN 1 Martapura sebanyak 96,4% sedangkan SMAN 3 Martapura sebanyak 94,5%. Tingginya angka defisit di kedua sekolah ini, disebabkan remaja tidak memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dengan apa yang diperlukan tubuh, dan frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari masih dialami oleh 39% remaja, serta pilihan makanan yang kurang bergizi.

Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang. Keadaan gizi kurang akan membawa akibat terhambatnya proses tumbuh kembang anak [13].

Asupan Protein

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki asupan protein defisit di SMAN 1 Martapura sebanyak 83,6% sedangkan SMAN 3 sebanyak 81,1%. Tingginya defisit asupan protein disebabkan oleh kurangnya keragaman konsumsi sumber protein serta porsi yang makan terlalu sedikit oleh remaja.

Kekurangan protein memiliki dampak menurunnya daya tahan tubuh, rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot. Asupan protein yang tidak baik disebabkan konsumsi dari sumber protein yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Fungsi protein adalah untuk kekebalan tubuh, pengganti jaringan yang rusak dan untuk pertumbuhan [14].

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan gizi kurang yang paling tinggi berada di SMAN 1 Martapura 27,3% sedangkan SMAN 3 Martapura Sebanyak 27%. Permasalahan gizi lebih paling banyak terjadi di SMAN 1 Martapura sebanyak 10,9% dan di SMAN 3 Martapura sebanyak 8,1%. Hal ini menunjukkan terdapat dua masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada remaja biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi dan pengeluaran zat gizi, sehingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak [15].

Remaja yang memiliki status gizi kurang berpotensi untuk mengalami intelegensi rendah atau penurunan prestasi secara akademik, berdampak juga untuk mengalami anemia hingga pada akhirnya melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR). Namun gizi lebih menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan kegiatan pola makan (*diet-related disease*) seperti penyakit diabetes, jantung, hipertensi, stroke dan penyakit degeneratif lainnya [16].

Analisis Bivariat

Perbedaan Body Image menurut Status Gizi Remaja

Pada hasil analisis penelitian di SMAN 1 Martapura pada Tabel 3 dan SMAN 3 Martapura pada Tabel 4 menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara *body image* menurut status gizi. Hal ini dikarenakan *body image* bukan merupakan faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap status gizi. Faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi remaja adalah asupan makanan dan adanya penyakit infeksi.

Sejalan dengan Ningsih dan Nurhasanah (2017) dimana ditemukan Siswa yang memiliki status gizi normal dan status gizi gemuk memiliki persepsi tidak puas terhadap *body image* yang mereka miliki. *Body image* negatif yang dialami oleh siswa memengaruhi perilaku makan, seperti melakukan diet atau mengurangi porsi makan yang berdampak pada kesehatan. Meskipun sebagian responden memiliki *body image* negatif, kepedulian dan upaya memperbaiki status gizi melalui perubahan pola makan tergolong rendah, sehingga tidak menunjukkan perbedaan status gizi yang bermakna.

Perbedaan Uang Saku menurut Status Gizi Remaja

Pada hasil analisis penelitian di SMAN 1 Martapura tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara uang saku menurut status gizi. Hal ini dikarenakan remaja tidak menggunakan uang saku sepenuhnya untuk membeli makanan dan minuman, melainkan juga untuk kebutuhan lain seperti kuota internet, pakaian, dan keperluan pribadi lainnya, sehingga besarnya uang saku tidak secara langsung tercermin pada status gizi. Sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan semakin besar uang saku yang diterima tidak mempengaruhi konsumsi energi dan zat gizi [17].

Berbeda dengan SMAN 3 Martapura, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara uang saku menurut status gizi. Hal ini dapat disebabkan oleh pola penggunaan uang saku yang lebih banyak dialokasikan untuk membeli makanan dan minuman. Kebiasaan konsumsi tersebut berpotensi memengaruhi pola makan remaja dan berdampak pada status gizi. Remaja yang telah dipercaya untuk mengelola uang saku sendiri cenderung memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang dimakan [18]. Sehingga dalam kondisi lingkungan dan kebiasaan jajan, uang saku dapat berkontribusi terhadap perbedaan status gizi.

Perbedaan Asupan Makanan menurut Status Gizi Remaja

Asupan Energi

Dari hasil analisis penelitian di SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura juga tidak ada perbedaan yang bermakna asupan energi menurut status gizi. Hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan, yang merupakan faktor langsung, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti penyakit infeksi. selain itu, tingkat aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang signifikan. Ketidaksesuaian antara asupan makanan dengan aktivitas fisik yang mendukung, dapat berdampak pada buruknya status gizi remaja.

Total konsumsi harian energi yang didapat dari makanan apabila kurang dari energi yang dikeluarkan maka dapat menyebabkan kekurangan energi. Kekurangan energi dapat menyebabkan keseimbangan energi negatif. Berat badan yang kurang dari yang seharusnya, diakibatkan oleh kekurangan energi dalam waktu yang lama [19].

Asupan Protein

Dari hasil analisis penelitian di SMAN 1 Martapura tidak ada perbedaan yang bermakna asupan protein menurut status gizi. Sedangkan di SMAN 3 Martapura juga tidak ada perbedaan yang bermakna asupan protein menurut status gizi. Hal ini disebabkan kebanyakan remaja cenderung mengkonsumsi protein tidak sesuai dengan kebutuhan harian.

Variasi asupan protein di kalangan remaja dapat berkontribusi terhadap masalah status gizi, dimana asupan yang tidak seimbang dapat memperburuk kondisi gizi mereka [20]. Protein berfungsi untuk memperbaiki jaringan tubuh. Kekurangan ataupun kelebihan protein dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Jika tubuh kekurangan atau berlebih dalam mengkonsumsi protein maka dapat menyebabkan penyakit marasmus atau busung lapar yang dapat menimbulkan permasalahan gizi hingga kematian [21].

Perbedaan Body Image antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Dari hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan bermakna *body image* antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura, dari hasil kuesioner menunjukan rerata yang dimiliki kedua sekolah jauh berbeda yang artinya memiliki persepsi yang berbeda. Perbedaan persepsi yang terjadi antar sekolah terjadi karena faktor lingkungan. Perbedaan kepercayaan diri ini pada remaja di pusat kota lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Hal ini dipengaruhi oleh remaja kota memiliki cara pandang yang lebih luas dalam memandang *body image* dibandingkan remaja pedesaan. *Body image* disebabkan adanya pengaruh kuat dari lingkungan (media massa) dan pendidikan responden yang mengubah persepsi remaja mengenai *body image* yang baik [22].

Hasil kuesioner pada remaja di SMAN 1 Martapura beranggapan bahwa mereka masih kurang dalam mengendalikan porsi makan, sehingga mereka menganggap proporsi tubuh yang dimiliki saat ini tidak dalam kondisi ideal. Sedangkan hasil kuesioner pada remaja di SMAN 3 Martapura beranggapan

bahwa mereka membatasi makanan karena khawatir proporsi tubuh yang dimiliki saat ini berubah karena tidak mengendalikan makan dan cemas dengan pendapat orang lain.

Perbedaan Uang Saku antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Dari hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan bermakna uang saku antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura dikarenakan uang saku yang diberikan oleh orangtua dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Pada remaja di SMAN 3 Martapura pilihan jajanan yang tidak bervariasi dan cenderung murah serta pekerjaan orang tua menjadi faktor yang mempengaruhi uang saku. Berbeda dengan remaja di SMAN 1 Martapura yang mana banyak ragam jajanan yang lebih bervariasi di kantin dan pekerjaan orang tua yang dalam kategori stabil.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa rerata uang saku yang diterima remaja SMAN 1 Martapura sejumlah 30,393 sedangkan remaja SMAN 3 Martapura 17,770. SMAN 1 Martapura memiliki rerata uang saku yang lebih tinggi dibandingkan dengan SMAN 3 Martapura. Sejalan dengan penelitian Astuti (2010) dimana remaja perkotaan memiliki uang saku rata – rata sebanyak 5,157 sedangkan remaja pedesaan memiliki uang saku rata – rata 3,088. Hal ini menunjukkan bahwa remaja kota memiliki uang saku yang lebih banyak dibandingkan remaja pedesaan.

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi anak [18].

Perbedaan Asupan Makanan antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Asupan Energi

Dari hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna asupan energi antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja tersebut memiliki persentase asupan energi yang sama-sama kategori defisit. Hasil rerata asupan energi menunjukkan bahwa remaja SMAN 1 Martapura mempunyai rerata asupan energi yang tidak jauh berbeda daripada SMAN 3 Martapura. Berdasarkan hasil *recall* 24 jam asupan energi antara remaja SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura tidak jauh berbeda. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi sumber karbohidratnya kurang lebih sama. Makanan pokok yang dikonsumsi SMAN 1 Martapura, antara lain nasi, roti, kentang dan mie instan. Sedangkan untuk SMAN 3 Martapura makanan pokok yang sering dikonsumsi antara lain nasi, roti dan mie instan.

Demikian pula sejalan dengan penelitian Dwiningsih (2013) yang dilakukan pada remaja SMP perkotaan dan pedesaan. Pada hasil uji Mann-Whitney menunjukkan hasil asupan energi ($p=0,108$) dapat disimpulkan tidak ada beda antara asupan energi antara remaja SMP perkotaan dan pedesaan. Makanan pokok yang banyak dikonsumsi di wilayah perkotaan antara lain nasi, roti, dan mie. Sedangkan untuk wilayah pedesaan makanan pokok yang sering di konsumsi antara lain nasi dan mie instan. Untuk jajanan makanan yang sering dikonsumsi remaja adalah mie (bakso, mie ayam, mie instan), berbagai jenis gorengan, nasi gorengan coklat, roti, *snack*, wafer dan permen. Hal ini terjadi karena makanan jajanan tersebut mudah didapat baik di kanting sekolah maupun diluar sekolah, dan harganya masih relatif terjangkau dengan uang saku remaja [23].

Asupan Protein

Dari hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna asupan protein antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja tersebut memiliki asupan protein yang sama-sama kategori defisit. Hasil rerata asupan protein menunjukkan bahwa remaja SMAN 1 Martapura mempunyai rerata asupan protein yang tidak jauh berbeda daripada SMAN 3 Martapura. Berdasarkan hasil *recall* 24 jam asupan protein antara remaja SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura tidak jauh berbeda. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi sumber protein kurang lebih sama. Makanan protein hewani yang dikonsumsi dua

sekolahan hampir sama antara lain ayam, telur, ikan dan daging selain itu protein nabati antara lain tahu, tempe dan jamur.

Hal ini sejalan dengan Penelitian Dwiningsih (2013) hasil uji Mann-Whitney pada asupan protein didapatkan nilai ($p=0,254$). Menyatakan bahwa tidak ada perbedaan, meskipun sumber protein di perkotaan yang dikonsumsi lebih variatif bila dibandingkan dengan di pedesaan. Sumber dari hewani lebih dominan mereka konsumsi, antara lain daging ayam, telur, daging sapi, ikan dengan berbagai pengolahan. Sedangkan pada wilayah pedesaan yang sering dikonsumsi antara lain telur, ayam, tempe, tahu dan kacang-kacangan [23].

Perbedaan Status gizi antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna status gizi antara SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura dikarenakan dari hasil IMT/U menunjukkan kategori yang dimiliki kedua sekolah memiliki rerata yang tidak jauh berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad (2017) bahwa tidak ada perbedaan antara status gizi siswa MAN pedesaan dengan perkotaan. Penyebabnya kemungkinan disebabkan oleh tingkat konsumsi makanan yang relatif sama antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan.

Demikian pula dengan penelitian Novia Adriyani (2019) dimana pada remaja remaja perkotaan dan desa memiliki rerata status gizi yang tidak jauh berbeda. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara status gizi remaja SMA yang ada di urban dan rural karena secara geografis letak sekolah remaja di urban berada di pusat kota dan dekat dengan produsen makanan cepat saji sedangkan letak sekolah remaja di rural berada di pegunungan jauh dari pusat kota dan produsen makanan cepat saji [24].

Ada dua penyebab yang memberikan pengaruh pada keadaan status gizi seseorang, yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung. Faktor konsumsi makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung [25]. Sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung adalah aktivitas fisik, pengetahuan remaja, penghasilan keluarga, lingkungan tempat tinggal, umur dan jenis kelamin. Umur berperan penting terhadap kebiasaan remaja dalam memilih bahan pangan yang baik. Saat mencapai fase remaja, individu mulai bisa mengatur apa saja makanan yang aman dimakan sesuai dengan apa yang diinginkan dan dibutuhkannya [26].

SIMPULAN

Tidak ada perbedaan bermakna *body image*, uang saku, asupan energi, dan asupan protein dengan status gizi di SMAN 1 Martapura, sedangkan di SMAN 3 Martapura tidak ada perbedaan bermakna *body image*, asupan energi dan asupan protein dengan status gizi. Ada perbedaan bermakna uang saku dengan status gizi di SMAN 3 Martapura. Hasil uji perbandingan antar sekolah ada perbedaan bermakna *body image*, uang saku, dan tidak ada perbedaan bermakna asupan energi, asupan protein, dan status gizi.

Saran dari penelitian ini yaitu siswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap proporsi tubuh serta menerapkan pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan utama 3 kali dan 1 kali cemilan per hari dengan porsi yang cukup dan beragam, serta mengelola uang saku dengan memprioritaskan pembelian makanan sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, pihak sekolah disarankan untuk menyediakan pilihan makanan sehat di kantin serta melaksanakan edukasi gizi secara berkala melalui kegiatan UKS atau penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang guna meningkatkan pengetahuan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, koreksi serta saran dan dua pihak sekolah yang telah memberikan dukungan berupa informasi data dan tempat untuk melakukan penelitian dan responden yaitu remaja SMAN 1 Martapura dan SMAN 3 Martapura yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amila, A., Sembiring, E. and Aryani, N., 2021. Deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif pada masyarakat wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), pp. 102–112.
2. Rahmadona, R., 2022. Pengaruh cookies temvita sebagai snack sehat terhadap kadar haemoglobin remaja putri dengan anemia. *Photon Samarinda: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 12(2), pp. 103–110.
3. Hafiza, D., 2020. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), pp. 332–342.
4. Hasdiansyah, 2014. *Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
5. WHO, 2011. *Global atlas on cardiovascular disease prevention and control: published by the World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization*. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329516>.
6. Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Febriani, R.T., 2018. *Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di Kota Malang*. Skripsi. Universitas Jember.
8. Marlina, Y. and Ernalia, Y., 2020. Hubungan persepsi body image dengan status gizi remaja pada siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), pp. 183–187.
9. Cahyaning, R.C.D., Supriyadi and Agung Kurniawan, 2019. Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa SMP Negeri di Kota Malang tahun 2019. *In Sport Science and Health*, 1(1), pp. 22–27.
10. Supariasa, I.D., Bakri, B. and Fajar, I., 2016. *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
11. Ripta, F., Siagian, M., Wau, H. and Manalu, P., 2023. Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), pp. 19–26.
12. Hartanto, P.H.R., 2016. *Pengaruh gaya hidup, kelompok acuan, dan uang saku terhadap pola konsumsi mahasiswi dalam menggunakan jasa salon di kota Yogyakarta (studi kasus pada mahasiswi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
13. Khairani, M. and Yusnira, Y., 2021. Hubungan asupan energi dan protein dengan status gizi santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), pp. 10985–10991.
14. Utami, H.D., Kamsiah, K. and Siregar, A., 2020. Hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan protein dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 279–286.
15. Endah, E.M.S. and Desi, D., 2019. Kontribusi asupan energi dan protein school feeding dan house feeding pada anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), pp. 96–101.
16. Zuhdy, N., Ani, L.S. and Utami, N.W.A., 2015. Aktivitas fisik, pola makan dan status gizi pelajar putri SMA di Denpasar Utara. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), pp. 78–83.
17. Desi, D., Suaebah, S. and Winda Dwi Astuti, W.D.A., 2018. Hubungan sarapan, uang saku dengan jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), pp. 103–108.
18. Arisdanni, H. and Buanasita, A., 2018. Hubungan peran teman, peran orang tua, besaran uang saku dan persepsi terhadap jajanan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. *Amerta Nutrition*, 2(2), pp. 189–196.

19. Siregar, L.A., 2021. *Hubungan asupan energi dengan status gizi remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumon*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
20. Putri, M.P., Dary, D. and Mangalik, G., 2022. Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp. 6–17.
21. Hakiki, G., 2017. Konsumsi kalori dan protein penduduk Indonesia dan provinsi. *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp. 6–17.
22. Abdurrachim, R., Meladista, E. and Yanti, R., 2018. Hubungan body image dan sikap terhadap makanan dengan pola makan mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Gizi Indonesia*, 41(2), pp. 117–124.
23. Dwiningsih, D. and Pramono, A., 2013. Perbedaan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan. *Journal of Nutrition College*, 2(2), pp. 232–241.
24. Novia Adriyani, N.O.V.I.A., 2019. *Perbedaan status gizi dan kebiasaan sarapan remaja SMA urban dan rural*. Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Surakarta.
25. Irianti, B., 2018. Faktor-faktor yang menyebabkan status gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Sail Pekanbaru tahun 2016. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 3(2), pp. 10–13.
26. Purba, N.P., Kirani, N., Sitepu, A.S.B., Siregar, I.R., Priantono, D., Partisya, N.M. and Ayu, D., 2024. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), pp. 72–82.