

## HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT), POLA MAKAN, DAN SELF ESTEEM TERHADAP CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Putu Elsan Manika Putri<sup>1\*</sup>, Dewi Utary<sup>2</sup>, Baiq Novaria Rusmaningrum<sup>3</sup>, Dasti Anditiarina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Mataram

\*Email korespondensi: [putuelsan@gmail.com](mailto:putuelsan@gmail.com)

Received: 11 April 2026; Revised: 17 April 2026; Accepted: 24 April 2026

### Abstract

*Body image is an individual's perception and evaluation of their own body, including body shape, body size, and physical appearance. Negative body image among university students may be influenced by nutritional status, eating patterns, and self-esteem. Medical students are a population at risk of body image concerns due to academic pressure, social comparison, and expectations to maintain a healthy appearance. This study aimed to determine the relationship between body mass index, eating patterns, self-esteem, and body image among medical students at the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University, classes of 2020–2022. This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 284 medical students, and 166 respondents were selected using simple random sampling. Body mass index was measured based on weight and height, while eating patterns, self-esteem, and body image were assessed using structured questionnaires. Data were analyzed using the Chi-square test, and the strength of association was presented using prevalence ratio with a 95% confidence interval. Poor body mass index was significantly associated with negative body image (PR = 1.52; 95% CI = 1.21–1.91; p = 0.001). Poor eating patterns were also significantly associated with negative body image (PR = 1.55; 95% CI = 1.21–1.97; p < 0.001). In addition, negative self-esteem was significantly associated with negative body image (PR = 1.42; 95% CI = 1.10–1.83; p < 0.001). Body mass index, eating patterns, and self-esteem were significantly associated with body image among medical students. Health promotion programs focusing on balanced nutrition, healthy eating behavior, and self-esteem enhancement are needed to support positive body image among students.*

**Keywords:** *body mass index; eating patterns; self-esteem; body image; medical students.*

### Abstrak

Citra tubuh atau *body image* merupakan persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri, termasuk bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan penampilan fisik. Citra tubuh negatif pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh status gizi, pola makan, dan self-esteem. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang berisiko mengalami masalah citra tubuh karena tekanan akademik, perbandingan sosial, dan tuntutan untuk menampilkan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh, pola makan, dan self-esteem dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 284 mahasiswa dan sampel sebanyak 166 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Indeks massa tubuh diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan, sedangkan pola makan, self-esteem, dan citra tubuh diukur menggunakan kuesioner terstruktur. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square, dan besar hubungan dinyatakan dalam prevalence ratio dengan confidence interval 95%. Indeks massa tubuh buruk berhubungan signifikan dengan citra tubuh negatif (PR = 1,52; 95% CI = 1,21–1,91; p = 0,001). Pola makan buruk juga berhubungan signifikan dengan citra tubuh negatif (PR = 1,55; 95% CI = 1,21–1,97; p < 0,001). Selain itu, self-esteem negatif berhubungan signifikan dengan citra tubuh negatif (PR = 1,42; 95% CI = 1,10–1,83; p < 0,001). Indeks massa tubuh, pola makan, dan self-esteem berhubungan signifikan dengan citra tubuh pada mahasiswa

kedokteran. Program promosi kesehatan yang berfokus pada gizi seimbang, perilaku makan sehat, dan penguatan self-esteem diperlukan untuk mendukung pembentukan citra tubuh positif pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** indeks massa tubuh; pola makan; self-esteem; citra tubuh; mahasiswa kedokteran.

## PENDAHULUAN

Citra tubuh atau *body image* merupakan persepsi, pikiran, perasaan, dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri, termasuk bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat badan, dan penampilan fisik. Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik objektif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, budaya, media, dan pengalaman personal. Citra tubuh positif tercermin dari penerimaan individu terhadap tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif ditandai dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan standar tubuh ideal tertentu. Menurut Rodgers et al. (2023), masalah citra tubuh saat ini menjadi isu kesehatan mental global karena berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, gangguan makan, depresi, kecemasan, dan kualitas hidup.

Masalah citra tubuh banyak ditemukan pada kelompok remaja akhir dan dewasa awal, termasuk mahasiswa. Pada fase ini, individu berada dalam masa transisi perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan, penerimaan sosial, relasi interpersonal, dan kepercayaan diri. Mahasiswa juga lebih sering terpapar standar tubuh ideal melalui lingkungan sosial, media digital, dan interaksi akademik. Kondisi tersebut dapat memperkuat penilaian negatif terhadap tubuh apabila individu merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang penting untuk dikaji karena selain berada pada fase dewasa awal,

mereka juga memiliki beban akademik tinggi dan diharapkan mampu menjadi teladan dalam perilaku hidup sehat. Dalam proses pendidikan kedokteran, mahasiswa menghadapi jadwal perkuliahan yang padat, ujian blok, tugas akademik, praktik laboratorium, serta tekanan performa akademik. Situasi tersebut dapat memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, status gizi, *self-esteem*, dan persepsi terhadap tubuh. Mallaram et al. (2023) menemukan bahwa persepsi citra tubuh, perilaku makan, *self-esteem*, stres, dan kualitas hidup saling berkaitan pada mahasiswa kedokteran perempuan.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan indikator antropometri yang banyak digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan. IMT dapat dikategorikan ke dalam berat badan kurang, berat badan normal, berat badan berlebih, dan obesitas. Centers for Disease Control and Prevention (2024) mengategorikan IMT dewasa menjadi berat badan kurang apabila IMT kurang dari 18,5 kg/m<sup>2</sup>, berat badan sehat apabila IMT 18,5 sampai kurang dari 25 kg/m<sup>2</sup>, berat badan berlebih apabila IMT 25 sampai kurang dari 30 kg/m<sup>2</sup>, dan obesitas apabila IMT 30 kg/m<sup>2</sup> atau lebih. IMT yang tidak ideal, baik kurang maupun berlebih, dapat memengaruhi persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Selain IMT, pola makan juga berperan penting dalam pembentukan citra tubuh. Pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, atau perilaku makan yang dipengaruhi oleh keinginan mengubah bentuk tubuh dapat memengaruhi status gizi dan persepsi

terhadap tubuh. Pada sebagian individu, citra tubuh negatif dapat mendorong perilaku makan tidak sehat, seperti diet ketat, pembatasan makan berlebihan, atau konsumsi makanan yang tidak terkontrol. Veravati (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image*, pola makan, dan status gizi pada remaja dewasa.

*Self-esteem* atau harga diri merupakan faktor psikologis yang memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* positif cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, termasuk dalam menilai tubuh dan penampilan fisiknya. Sebaliknya, *self-esteem* negatif dapat membuat individu lebih rentan terhadap perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh, dan citra tubuh negatif. AlAhmari et al. (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan dengan indeks massa tubuh dan citra tubuh pada perempuan usia kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh penilaian psikologis individu terhadap dirinya sendiri.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara IMT, pola makan, *self-esteem*, dan citra tubuh. Namun, kajian pada mahasiswa kedokteran masih perlu diperkuat, terutama dalam konteks mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai faktor fisik, perilaku makan, dan psikologis yang berhubungan dengan citra tubuh mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh, pola makan, dan *self-esteem* dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan

antara indeks massa tubuh, pola makan, dan *self-esteem* dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar pada tanggal 5–6 Oktober 2023. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022 sebanyak 284 orang. Sampel penelitian berjumlah 166 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data, tidak bersedia menjadi responden, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh, pola makan, dan *self-esteem*, sedangkan variabel dependen adalah citra tubuh. Indeks massa tubuh dihitung berdasarkan berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat. IMT kemudian dikategorikan menjadi IMT baik dan IMT buruk sesuai kategori yang digunakan dalam penelitian. IMT baik menggambarkan status gizi normal, sedangkan IMT buruk menggambarkan status gizi tidak normal, baik kurang, berlebih, maupun obesitas.

Pola makan diukur menggunakan kuesioner terstruktur yang menilai keteraturan makan, frekuensi makan, jenis makanan, dan kebiasaan konsumsi

makanan. Skor pola makan kemudian dikategorikan menjadi baik dan buruk berdasarkan nilai cut-off instrumen penelitian. Self-esteem diukur menggunakan kuesioner self-esteem yang menilai penerimaan diri, rasa percaya diri, dan penilaian individu terhadap dirinya. Citra tubuh diukur menggunakan kuesioner citra tubuh yang menilai persepsi dan kepuasan responden terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat badan, serta penampilan fisik. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh, pola makan, dan self-

esteem dengan citra tubuh. Besar hubungan dinyatakan dalam prevalence ratio dan confidence interval 95%. Nilai  $p < 0,05$  dianggap bermakna secara statistik. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik dapat dilakukan pada penelitian lanjutan atau naskah final apabila tersedia output statistik untuk memperoleh adjusted *odds ratio* setelah mengontrol variabel perancu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 166 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh, pola makan, dan self-esteem dengan citra tubuh.

**Tabel 1. Hubungan dukungan sosial dengan kejadian depresi**

Variabel	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> )				Total n	PR	95% CI	p-value
	Baik		Buruk					
	n	%	n	%				
<b>Indeks Massa Tubuh</b>								
Buruk	101	90,2	11	9,8	112	1,52	1,21–1,91	0,001
Baik	32	59,3	22	40,7	54			
<b>Pola Makan</b>								
Buruk	104	89,7	12	10,3	126	1,55	1,21-1,97	0,000
Baik	29	58	21	42	50			
<b>Self Esteem</b>								
Negatif	108	86,4	17	13,6	125	1,42	1,10-1,83	0,000
Positif	25	61	16	39	57			

Berdasarkan Tabel 1, responden dengan indeks massa tubuh buruk lebih banyak memiliki citra tubuh negatif, yaitu 101 responden atau 90,2%, dibandingkan responden dengan indeks massa tubuh baik, yaitu 32 responden atau 59,3%. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan

citra tubuh. Nilai PR sebesar 1,52 dengan 95% CI 1,21–1,91 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan indeks massa tubuh buruk memiliki prevalensi citra tubuh negatif 1,52 kali lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan indeks massa tubuh baik.

Pada variabel pola makan, responden dengan pola makan buruk

lebih banyak memiliki citra tubuh negatif, yaitu 104 responden atau 89,7%, dibandingkan responden dengan pola makan baik, yaitu 29 responden atau 58,0%. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan citra tubuh. Nilai PR sebesar 1,55 dengan 95% CI 1,21–1,97 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan buruk memiliki prevalensi citra tubuh negatif 1,55 kali lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pola makan baik.

Pada variabel self-esteem, responden dengan self-esteem negatif lebih banyak memiliki citra tubuh negatif, yaitu 108 responden atau 86,4%, dibandingkan responden dengan self-esteem positif, yaitu 25 responden atau 61,0%. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem dan citra tubuh. Nilai PR sebesar 1,42 dengan 95% CI 1,10–1,83 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-esteem negatif memiliki prevalensi citra tubuh negatif 1,42 kali lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan self-esteem positif.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh berhubungan signifikan dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Mahasiswa dengan IMT buruk memiliki prevalensi citra tubuh negatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan IMT baik. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi yang tidak ideal, baik kurang maupun berlebih, dapat memengaruhi

cara mahasiswa menilai bentuk dan ukuran tubuhnya.

Secara biologis, IMT berkaitan dengan berat badan, komposisi tubuh, dan perubahan bentuk fisik. Mahasiswa dengan IMT tidak normal dapat merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang berkembang di lingkungan sosial. Mahasiswa dengan berat badan berlebih dapat mengalami ketidakpuasan karena merasa tubuhnya terlalu besar, sedangkan mahasiswa dengan berat badan kurang dapat merasa tubuhnya terlalu kurus atau tidak proporsional. Kondisi tersebut dapat memperkuat ketidakpuasan tubuh dan membentuk citra tubuh negatif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian AlAhmari et al. (2019), yang menunjukkan bahwa IMT berhubungan dengan body image dan self-esteem pada perempuan usia kuliah di Arab Saudi. Penelitian Sarrar et al. (2020) juga menunjukkan bahwa IMT dan citra tubuh memiliki hubungan yang penting pada remaja. Dalam konteks mahasiswa kedokteran, hasil ini memperkuat bahwa status gizi tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan persepsi diri dan kesejahteraan psikologis.

Pola makan juga berhubungan signifikan dengan citra tubuh. Mahasiswa dengan pola makan buruk memiliki prevalensi citra tubuh negatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pola makan baik. Pola makan buruk dapat berupa kebiasaan makan tidak teratur, melewatkan waktu makan, konsumsi makanan tidak seimbang, atau perilaku makan yang dipengaruhi oleh keinginan untuk mengubah bentuk tubuh.

Hubungan antara pola makan dan citra tubuh dapat dijelaskan melalui dua arah. Pertama, pola makan buruk dapat menyebabkan perubahan berat badan dan status gizi yang kemudian memengaruhi persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Kedua, citra tubuh negatif dapat mendorong individu melakukan perilaku makan tidak sehat, seperti diet ketat, mengurangi porsi makan secara berlebihan, atau memilih makanan tertentu berdasarkan kekhawatiran terhadap berat badan. Oleh karena itu, pola makan dan citra tubuh perlu dipahami sebagai dua aspek yang saling berkaitan dalam perilaku kesehatan mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Veravati (2019), yang menunjukkan adanya hubungan antara body image, pola makan, dan status gizi pada remaja dewasa. Abd. Kadir (2019) juga menjelaskan bahwa kebiasaan makan dan gangguan pola makan dapat memengaruhi status gizi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi pada mahasiswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemenuhan zat gizi, tetapi juga pada pembentukan perilaku makan sehat dan persepsi tubuh yang realistis.

Self-esteem juga berhubungan signifikan dengan citra tubuh. Mahasiswa dengan self-esteem negatif memiliki prevalensi citra tubuh negatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan self-esteem positif. Hal ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa menilai dirinya secara umum berperan penting dalam membentuk persepsi terhadap tubuh dan penampilan fisiknya.

Secara psikologis, self-esteem yang rendah dapat membuat individu lebih sensitif terhadap penilaian orang lain,

lebih sering membandingkan diri dengan standar sosial, dan lebih sulit menerima kondisi tubuhnya. Mahasiswa dengan self-esteem negatif cenderung memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri, merasa kurang menarik, dan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Sebaliknya, self-esteem positif dapat membantu individu menerima tubuhnya secara lebih sehat, menilai dirinya tidak hanya berdasarkan penampilan fisik, dan membangun citra tubuh yang lebih positif.

Temuan ini sejalan dengan Ritan et al. (2018), yang menunjukkan adanya hubungan antara body image dan self-esteem pada mahasiswa. Penelitian Mallaram et al. (2023) pada mahasiswa kedokteran perempuan juga memperlihatkan bahwa body image, perilaku makan, self-esteem, stres, dan kualitas hidup saling berkaitan. Hal ini menegaskan bahwa citra tubuh pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan kedokteran. Mahasiswa kedokteran tidak hanya memerlukan pengetahuan medis, tetapi juga dukungan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan akademik, jadwal kuliah padat, kebiasaan makan tidak teratur, kurang tidur, dan tekanan untuk tampil percaya diri dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, upaya membentuk citra tubuh positif perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi gizi, aktivitas fisik, konseling kesehatan

mental, penguatan self-esteem, dan literasi media.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* hanya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel, tetapi tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat. Kedua, data pola makan, self-esteem, dan citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner, sehingga berpotensi menimbulkan *recall bias* dan *social desirability bias*. Ketiga, penelitian ini belum menganalisis variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap citra tubuh, seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, paparan media sosial, stres akademik, kualitas tidur, riwayat diet, dan riwayat gangguan makan. Keempat, analisis yang digunakan masih bersifat bivariat, sehingga belum dapat mengetahui faktor dominan setelah dikontrol oleh variabel lain.

## PENUTUP

### Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh, pola makan, dan self-esteem dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2020–2022. Mahasiswa dengan indeks massa tubuh buruk, pola makan buruk, dan self-esteem negatif memiliki prevalensi citra tubuh negatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kondisi yang lebih baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa citra tubuh mahasiswa kedokteran berkaitan dengan faktor fisik, perilaku makan, dan aspek psikologis. Oleh karena itu, citra tubuh negatif tidak hanya perlu dipahami sebagai masalah penampilan,

tetapi juga sebagai isu kesehatan mahasiswa yang memerlukan pendekatan promotif, preventif, dan psikososial.

### Saran

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar disarankan mengembangkan program promosi kesehatan mahasiswa yang terintegrasi melalui pemantauan IMT berkala, edukasi gizi seimbang, pembinaan pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, serta penguatan *self-esteem* melalui konseling atau pendampingan psikologis. Program ini penting karena intervensi pada mahasiswa terbukti dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan *self-esteem* jika diarahkan pada penerimaan tubuh, perilaku makan sehat, dan dukungan psikososial, bukan sekadar penurunan berat badan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan analisis multivariat agar dapat mengidentifikasi faktor dominan yang berhubungan dengan citra tubuh secara lebih kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- AlAhmari, T., Alomar, A. Z., AlBeeybe, J., Asiri, N., AlAjaji, R., AlMasoud, R., & Al-Hazzaa, H. M. (2019). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders*, 24(6), 1199–1207. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0471-0>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Adult BMI categories*. Centers for Disease Control and Prevention.

- Kadir, A. (2016). Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49–55.
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11, Article 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- Ritan, A. F. G., Murdhiono, W. R., & Syafitri, E. N. (2018). Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.85>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, Article e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Sarrar, L., Vilalta, M., Schneider, N., & Correll, C. U. (2020). Body mass index and self-reported body image in German adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 8, Article 59. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00330-3>
- Verawati, R. (2014). *Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi pada remaja putri* [Naskah publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].