

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET

Agung Budiyanto¹, Dedeh Hamdiah*²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia

²Program Studi Keperawatan Program Sarjana dan Profesi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang Indonesia

Author's Email Correspondence (*): dedeh.hamdiah@untirta.ac.id
(087774097009)

Abstrak

Persepsi mengenai tubuh yang negatif yang mengarah ke *body dissatisfaction* dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja putri. Salah satu upaya yang mudah dilakukan oleh remaja putri untuk mengubah pandangan *body dissatisfaction* pada tubuhnya adalah dengan melakukan diet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang tahun 2022. Desain penelitian menggunakan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswi kelas XII SMAN 8 Kota Serang sebanyak 219 orang. Sampel penelitian sebanyak 67 responden menggunakan teknik proporsional random sampling. Hasil yang didapat bahwa terdapat sebagian besar dari responden (58,2%) memiliki perilaku diet tidak sehat dan sebagian besar dari responden (55,2%) mengalami *body dissatisfaction*. Kesimpulan yang didapat dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* (p value = 0,003) dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang. Remaja putri yang ingin melakukan diet hendaknya bukan didasari oleh keinginan mempercantik diri, tetapi dikarenakan alasan kesehatan.

Kata Kunci : *Body dissatisfaction*, Perilaku Diet, Remaja

How to Cite:

Hamdiah, D., & Budiyanto, A. (2023). Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 166-173. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.843>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history :

Received : 24 07 2023

Received in revised form : 31 08 2023

Accepted : 23 11 2023

Available online 08 12 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Negative body perceptions that lead to body dissatisfaction can lead to obsessive efforts to control body weight in adolescent girls. One of the easy ways for young women to change their body dissatisfaction view is to go on a diet. The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in class XII students at SMAN 8 Kota Serang in 2022. The research design used a cross sectional study. The research population was 219 students of class XII SMAN 8 Kota Serang. The research sample was 67 respondents using proportional random sampling technique. The results showed that 58,2% of respondents had unhealthy dietary behavior and 55,2% of respondents experienced body dissatisfaction in the high category. The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between body dissatisfaction (p value = 0.003) and dietary behavior. It is hoped that young women will be able to appreciate the body more with all its advantages and disadvantages. Young women who want to diet should not be based on the desire to beautify themselves, but for health reasons.

Keywords: *Worry, Sleep Quality, Painful, Post-Surgery Patients*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, biologis, psikologis maupun sosial. Oleh karena itu pada masa ini sering timbul kegelisahan dan kontradiksi pada remaja. Masa ini juga sering dianggap sebagai periode “badai” dan “tekanan”, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik (Devegga, 2017).

Pada tataran internasional, terdapat sejumlah data yang menunjukkan prevalensi yang cenderung tinggi untuk kasus body dissatisfaction pada perempuan. Penelitian Barthels et al. (2021) di Amerika Serikat terhadap lebih dari 500 remaja putri usia 11-19 tahun, menunjukkan hasil bahwa 70% foto di majalah memengaruhi konsepsi mereka tentang bentuk tubuh sempurna. Lebih dari 45% responden menyebutkan bahwa gambar tersebut meningkatkan keinginan mereka untuk menurunkan berat badan.

Di Indonesia, belum ada survei yang secara spesifik melaporkan angka atau presentase body dissatisfaction yang dialami remaja putri. Namun demikian, ada sejumlah data yang melaporkan prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan perilaku makan yang dipengaruhi oleh perilaku diet. Penelitian Ananta (2016) di Surabaya, menunjukkan sebesar 40% perempuan dengan umur 18-25 tahun merasakan body dissatisfaction pada klasifikasi yang tinggi serta 38% pada klasifikasi sedang. Hal itu bisa membuat upaya obsesif pada pengendalian berat badan terhadap individu dengan melakukan diet.

Pada era digital saat ini, media sosial memainkan peran yang sangat besar dalam menciptakan suatu standar penampilan diri yang tidak realistis, yang pada akhirnya “memaksa” remaja perempuan membangun persepsi atas tubuhnya untuk mengikuti standar tersebut agar bisa diterima oleh masyarakat terutama dari segi idealitas kecantikan dan ekspektasi bentuk tubuh. Banyak media yang menampilkan wanita dengan tubuh yang langsing. Hal ini membuat banyak wanita dewasa muda dan remaja merasa minder dan kemudian ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing juga seperti yang dipaparkan media. Paparan tentang bentuk tubuh yang dianggap ideal pada media menimbulkan adanya body dissatisfaction (Ulfa, 2021).

Persepsi mengenai tubuh yang negatif yang mengarah ke body dissatisfaction ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja. Salah satu upaya yang mudah dilakukan oleh remaja untuk mengubah pandangan body dissatisfaction pada tubuhnya adalah dengan melakukan diet, namun seringkali diet yang dijalankan oleh remaja putri biasanya mengabaikan pengaruh buruknya, karena ketika menjalankan diet tidak melalui seorang pakar misalnya dokter maupun pakar gizi (Makdelena et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian Sasti (2015) yang menjelaskan bahwa diet yang dilakukan remaja putri terkadang tidak sama dengan peraturan kesehatan, mereka hanya berpikir bagaimana cara untuk kurus secara cepat dengan tidak melihat dampak dari diet tersebut.

Banyak faktor yang berhubungan dengan alasan remaja putri melakukan diet. Faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan terhadap perilaku diet pada remaja, namun ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau body dissatisfaction merupakan faktor terbesar. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri berupa peningkatan lemak tubuh menyebabkan ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya, sehingga remaja putri berusaha menurunkan berat badannya dengan melakukan diet (Refaniel, 2019).

Penelitian Darani et al. (2019) di Iran menunjukkan bahwa ada hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet. Penelitian Gutiérrez et al. (2019) di Mexico menunjukkan bahwa ada hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja. Penelitian Safarina & Rahayu (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri. Semakin tinggi body dissatisfaction semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri.

Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 siswi kelas 3 di SMAN 8 Kota Serang, didapatkan 80% dari mereka melakukan diet dan 20% lainnya tidak melakukan diet sama sekali. Saat ditanya mengenai alasan melakukan program diet, mereka mengatakan melakukan diet supaya terlihat langsing karena menganggap tubuh mereka terlihat gemuk dan tidak ideal. Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana cara mereka melakukan program diet, mereka mengatakan program diet dilakukan dengan mengurangi memakan nasi dan mengkonsumsi obat pelangsing. Peneliti menanyakan apakah obat pelangsing yang mereka konsumsi memiliki efek samping, mereka mengatakan bahwa kurang mengetahui resiko berbahaya dengan mengkonsumsi obat pelangsing, namun mereka mengatakan saat awal mula melakukan diet dengan mengkonsumsi obat pelangsing mereka merasa lemas, sistem pencernaan terganggu, kulit dan bibir yang pecah-pecah sampai dengan jantung yang berdebar-debar lebih kencang. Meskipun mereka sudah merasakan efek sampingnya, namun mereka mengatakan tetap harus mengkonsumsi obat pelangsing, karena mereka menganggap itu sesuatu hal yang sangat wajar terjadi pada orang-orang yang melakukan diet dan mereka membayangkan hasil yang didapatkan membuat mereka mengesampingkan kemungkinan bahaya resiko yang terjadi.

Remaja putri yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tetap melakukan diet tidak sehat walaupun mengetahui resiko dari diet tidak sehat demi mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka. Sehingga membuat peneliti merasa penting untuk mengetahui adanya Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang tahun 2022.

II. METHOD

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswi kelas XII SMAN 8 Kota Serang sebanyak 219 orang. Dalam menentukan jumlah sampel, penulis menggunakan rumus dari Krejcie dan Morgan (1970) sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} P(1-P)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

$Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}$ = Standar deviasi normal, ditentukan pada 1.96

P = Ketetapan, yaitu 0,5

d = Penyimpangan terhadap populasi atau derajat ketetapan yang diinginkan sebesar 0,1

N = Jumlah Populasi

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} P(1-P)}$$

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(1-0,5)219}{(0,1)^2(219-1) + (1,96)^2(0,5)(1-0,5)}$$

$$n = \frac{3,8416(0,5)(0,5)219}{(0,01)(218) + 3,8416(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{210,32}{3,14}$$

$$n = 66,97$$

$$n = 67$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka besar sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 67 responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kota Serang, yang beralamat di Jl. Kalodran - Sindangraksa, Teritih, Kec. Walantaka, Kota Serang, Banten. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian yang mempelajari dinamika hubungan antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (Notoatmodjo, 2018). Pengumpulan data menggunakan data primer yang diambil dari data kuesioner dengan dua instrumen, yaitu kuesioner *body dissatisfaction* dan kuesioner perilaku diet. Kriteria pengambilan sampel melalui dua kriteria, yaitu kriteria inklusi dan kriteris eksklusi. Analisa data dalam penerlitan menggunakan analisa univariat dan

bivariat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Semua data yang telah dikumpulkan diolah melalui 5 tahap, yaitu *Editing, Coding, Entre, Cleaning, dan Saving*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2022 di SMA Negeri 8 Kota Serang, yang beralamat di Jl. Kalodran - Sindangraksa, Teritih, Kec. Walantaka, Kota Serang, Banten.

III. HASIL

3.1. Hasil Analisis Univariat

1. Gambaran Perilaku Diet dan *Body Dissatisfaction* pada Siswi Kelas XII di SMAN 8 Kota Serang

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Perilaku Diet dan *Body Dissatisfaction* Pada Siswi Kelas XII di SMAN 8 Kota Serang

Perilaku Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Diet tidak sehat	39	58,2
Diet sehat	28	41,8
Total	67	100
<i>Body Dissatisfaction</i>	Frekuensi (f)	
Tinggi	37	55,2
Rendah	30	44,8
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 3.1 dapat disimpulkan bahwa, hasil pengisian kuesioner perilaku diet didapatkan data bahwa sebagian besar responden (58,2%) memberikan pernyataan yang merujuk pada kategori diet tidak sehat dan hampir setengah dari responden (41,8%) memberikan pernyataan yang merujuk pada kategori diet sehat. Kemudian, dapat disimpulkan bahwa, hasil pengisian kuesioner *body dissatisfaction* didapatkan data bahwa sebagian besar responden (55,2%) memberikan pernyataan yang merujuk pada kategori *body dissatisfaction* tinggi dan hampir setengah dari responden (44,8%) memberikan pernyataan yang merujuk pada kategori *body dissatisfaction* rendah.

3.2. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel, dengan menggunakan hitungan statistik, dimana nilai derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian pada analisis bivariat disajikan pada Tabel sebagai berikut:

1. Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Siswi Kelas XII di SMAN 8 Kota Serang

Tabel 3.2. Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Siswi Kelas XII di SMAN 8 Kota Serang

<i>Body Dissatisfaction</i>	Perilaku Diet				Total		<i>P value</i>	<i>OR</i>
	Diet Tidak Sehat		Diet Sehat		<i>n</i>	<i>%</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>				
Tinggi	28	75,7	9	24,3	37	55,2	0,003	5,374
Rendah	11	36,7	1	63,3	12	44,8		
Jumlah	39	58,2	28	41,8	67	100		

Berdasarkan data pada Tabel 3.2, diketahui bahwa, siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebagian besar mengalami *body dissatisfaction* tinggi (75,7%) dibandingkan dengan yang mengalami *body dissatisfaction* rendah (36,7%). Sedangkan siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang yang memiliki perilaku diet sehat sebagian besar mengalami *body dissatisfaction* rendah (63,3%) dibandingkan dengan yang mengalami *body dissatisfaction* tinggi (24,3%).

Dari hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,003. Dimana nilai *p value* lebih kecil dari pada nilai α ($0,003 < 0,05$), yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang.

Hasil analisis data diperoleh nilai OR (*odds ratio*) sebesar 5,374 yang berarti bahwa, siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang yang mengalami *body dissatisfaction* tinggi berpeluang 5,374 kali lebih besar untuk melakukan diet tidak sehat dibandingkan dengan yang mengalami *body dissatisfaction* rendah.

IV. PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* pada $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai *p value* = 0,003, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang. Hasil uji OR (*odds ratio*) didapatkan nilai 6,444, artinya bahwa, siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang yang mengalami *body dissatisfaction* tinggi berpeluang 5,374 kali lebih besar untuk melakukan diet tidak sehat dibandingkan dengan yang mengalami *body dissatisfaction* rendah.

Perasaan *body dissatisfaction* mendorong remaja putri berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet. Perilaku diet remaja putri dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* yang termasuk ke dalam faktor eksternal yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh (Andini, 2020). Hal ini senada dengan pendapat dari Safitri *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh *body dissatisfaction* yang artinya apabila seseorang melakukan diet, pasti memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka (*body dissatisfaction*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gianini & Smith (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri (*p value* = 0,007). Penelitian Darani *et al.* (2019) di Iran juga menunjukkan hasil yang sama bahwa ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet ($p=0,014$). Diperkuat oleh penelitian Safarina & Rahayu (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri (*p value* = 0,012). Semakin tinggi *body dissatisfaction* semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka.

Peneliti berasumsi bahwa penampilan merupakan faktor penting bagi setiap orang terutama bagi seorang wanita termasuk remaja putri di SMAN 8 Kota Serang. Sampai saat ini, pada umumnya masyarakat masih beranggapan bahwa wanita yang langsing adalah wanita yang cantik, sehingga hal ini menyebabkan sebagian besar wanita mengalami *body dissatisfaction*. Siswi kelas XII di SMAN 8 Kota

Serang yang mengalami *body dissatisfaction* akan selalu menganggap bahwa dirinya kurang, hal itu menyebabkan mereka menjadi malu untuk tampil di depan umum atau ketika mereka berada di lingkungan sosial bersama orang lain dan cenderung untuk menghindari aktivitas sosial dengan orang lain. Inilah yang membuat remaja putri yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan apapun untuk membuat tubuh mereka menjadi sesuai dengan keinginan mereka, termasuk salah satunya adalah dengan cara melakukan diet.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat bahwa terdapat sebagian besar dari responden (58,2%) memiliki perilaku diet tidak sehat dan sebagian besar dari responden (55,2%) mengalami *body dissatisfaction*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* (p value = 0,003) dengan perilaku diet pada siswi kelas XII di SMAN 8 Kota Serang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih Allah SWT, keluarga, Kepala Sekolah SMAN 8 Kota Serang, siswi SMAN 8 Kota Serang, serta pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 160–166. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.733>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Asih, N. (2017). Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Barthels, F., Kisser, J., & Pietrowsky, R. (2021). Orthorexic eating behavior and body dissatisfaction in a sample of young females. *Eating and Weight Disorders*, 26(6), 2059–2063. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00986-5>
- Castellano, S., Rizzotto, A., Neri, S., Currenti, W., Guerrero, C. S., Pirrone, C., Coco, M., & Di Corrado, D. (2021). The relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptoms in young women aspiring fashion models: The mediating role of stress. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 607–615. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020043>
- Devegga, M. (2017). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*.
- Diana, D. (2019). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Psikoborneo*, 7(3).
- Gianini, L. M., & Smith, J. E. (2017). Body dissatisfaction mediates the relationship between self-esteem and restrained eating in female undergraduates. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(1), 48–60. <https://doi.org/10.1037/h0100831>
- Gutiérrez, M. C. D., Bilbao y Morcelle, G. M., Santoncini, C. U., Espinosa, A. M., Izeta, E. I. E., & Carriedo, A. P. (2019). Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in Nutrition students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/10.22201/FESI.20071523E.2019.1.490>
- Kusumawardani, W., & Farapti, F. (2020). Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.65-71>
- Krejcie and Morgan. (1970), “Determining Sample Size for Research Activities,” *The NEA Research Bulletin*, Vol. 38, hal. 99.

- Manurung, I. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Dan Kesehatan Mental (BRKPM)*, 1(2), 1126–1131.
- Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis*, 1(1), 49. <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- Mostafavi-Darani, F., Daniali, S. S., & Azadbakht, L. (2019). Relationship of body satisfaction, with nutrition and weight control behaviors in women. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(4), 467–474.
- Nindita, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Awal Putri. In *Universitas Islam Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Vol. 4, Issue 12). Rineka Cipta. <https://www.mendeley.com/catalogue/62d4de59-dc56-31a0-b330-8487414a7368/?add=true>
- Pakki, S. S., & Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women Saudi Journal of Humanities and Social Sciences (SJHSS) Issues Related to Body Image in Young Adult Women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences (SJHSS)*, 3(2), 250–254. <https://doi.org/10.21276/sjhss.2018.3.2.11>
- Prima, E., & Sari, P. (2018). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17–30.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction. In *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction*. <https://doi.org/10.4324/9781315849379>
- Safarina, R., & Rahayu, S. M. (2021). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi Sivitas Akademika Unisba*, 2(4), 535–542.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sasti, S. D. (2015). Body Image Pada Remaja Putri Yang Melakukan Diet Tidak Sehat di SMAN 7 Bandung. In *Prosiding Penelitian SPeSIA* (Vol. 1, pp. 13–15).
- Siswoaribowo, A., Tauhid, M., & Paramita, D. (2020). Penerapan Self Affirmation terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 11(2).
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.