

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI GIZI DENGAN CITRA TUBUH  
(*BODY IMAGE*) ATLET BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN  
LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR JAWA BARAT**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan



Oleh  
**Halwiyana Ziyanka Latiefah**  
**NIM 2001954**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI GIZI DENGAN CITRA TUBUH  
(*BODY IMAGE*) ATLET BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN  
LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR JAWA BARAT**

Oleh  
Halwiyana Ziyanka Latiefah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Halwiyana Ziyanka Latiefah 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2024

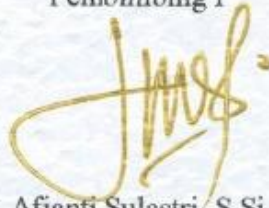
Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALWIYANA ZIYANKA LATIEFAH

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI GIZI DENGAN CITRA TUBUH  
(BODY IMAGE) ATLET BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN  
LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR JAWA BARAT**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd.

NIP 19800728 201012 2 002

Pembimbing II



Imam Tri Sutrisno, S.Kep., Ners., M.Kep.

NIPT 920200419910529101

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.

NIP 196803161992032004

**PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN  
BEBAS PLAGIARISME**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Persepsi Gizi dengan Citra Tubuh (*Body Image*) Atlet Beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Barat**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2024

Yang Menyatakan,



Halwiyana Ziyanka Latiefah

NIM 2001954

## HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas kemudahan dan kekuatan yang diberikan Allah SWT. skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Periode 2020–2025.
2. Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Mustika Fitri, Ph.D. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Imam Tri Sutrisno, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis selama perkuliahan berjalan dan memberikan arahan serta dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Dr. apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd. selaku Pembimbing Utama yang selalu membimbing, memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis.
10. Irma Darmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Anggota Penguji yang telah memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis.

11. Sehabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Anggota Penguji yang telah memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis.
12. Seluruh dosen dan staf Program Studi Keperawatan selalu membimbing dan memberi arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
13. Ridwan Ependi, Ida Fahmi Hidayati Latiefah, Farsya Fatari Ramdliia Latief, Gifran Rihla Gifarka Latief, Diana Wardhani Putri dan Annisa Shavira yang selalu memberi dukungan, penguatan dan do'a secara terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
14. Keluarga besar Latief, keluarga besar H. Olih Solihin (alm) dan keluarga besar Keperawatan 2020 yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga segala do'a, bimbingan, bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dapat dibalas lebih sempurna oleh Allah SWT. Aamiin.

Penulis

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT. Tuhan semesta alam, yang telah mendidik kita untuk menemukan al-haq, yaitu kebenaran tentang bagaimana menjadi manusia yang mencintai dan dicintai-Nya. Ia senantiasa memberi Rahmat-Nya kepada makhluk-Nya.

Alhamdulillah atas keridhaan dan kehendak-Nya, serta kesempatan yang telah diberikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Persepsi Gizi dengan Citra Tubuh (*Body Image*) Atlet Beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Barat**" dengan segala usaha dan kemampuan yang dimiliki, untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI GIZI DENGAN CITRA TUBUH**  
**(BODY IMAGE) ATLET BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN**  
**OLAHRAGA PELAJAR JAWA BARAT**

Halwiyana Ziyanka Latiefah

NIM 2001954

*e-mail:* hziyankaa@upi.edu

**Pendahuluan:** Ukuran berat badan merupakan salah satu parameter yang menjadi komponen penentu dalam cabang olahraga beladiri, hal ini berkaitan dengan kelas pertandingan yang akan diikuti. Atlet mempunyai persepsi terhadap status berat badan idealnya untuk mencapai target berat badan yang diinginkan. Hal tersebut sering kali diidentikan dengan citra tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang persepsi gizi, mengetahui profil citra tubuh, serta mengetahui hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat. **Metode Penelitian:** Penelitian ini melibatkan 45 orang atlet beladiri yang tergabung dalam lembaga PPLP Jawa Barat terdiri dari 25 orang laki-laki dan 20 orang perempuan, menggunakan desain *survey cross-sectional* sampel diambil secara *total sampling*. Penilaian persepsi gizi dan citra tubuh diukur dengan menggunakan *Nutritional Perception Screening Questionnaire* (NPSQ9) dan *Figure Rating Scale* (FRS). **Hasil dan Pembahasan:** Hasil temuan menunjukkan bahwa gambaran tentang persepsi gizi atlet rata-rata termasuk kategori baik, sedangkan profil citra tubuh memberikan hasil negatif dengan arti bentuk tubuh saat ini tidak sama dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Hasil korelasi *bivariate* menyatakan tidak ada hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh atlet beladiri PPLP Jawa Barat dengan nilai signifikansi 0.164 ( $p > 0.05$ ). Meskipun hasil profil citra tubuh laki-laki negatif dan perempuan positif namun keduanya tidak menunjukkan perbedaan persepsi. **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh atlet, karena mereka lebih fokus pada pemenuhan persyaratan kelas pertandingan dibandingkan pemenuhan citra tubuhnya.

**Kata Kunci:** Atlet Beladiri, Citra Tubuh, Persepsi Gizi



## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION PERCEPTION AND BODY IMAGE OF MARTIAL ARTS ATHLETES AT THE WEST JAVA STUDENT SPORTS EDUCATION AND TRAINING CENTER**

Halwiyana Ziyanka Latiefah

NIM 2001954

*e-mail:* hziyankaa@upi.edu

**Introduction:** *Body weight is one of the parameters that is a determining component in martial arts, it is related to the class of competition that will be followed. Athletes have a perception of their ideal weight status to achieve their desired target weight. This is often identified with body image. Objective:* *This study aims to obtain an overview of nutritional perceptions, determine body image profiles, and determine the relationship between nutritional perceptions and body image in martial arts athletes at the West Java Student Sports Education and Training Center. Research method:* *This study involved 45 martial arts athletes who were members of the West Java PPLP institution consisting of 25 men and 20 women, using a cross-sectional survey design, the sample was taken by total sampling. Assessment of nutritional perceptions and body image was measured using the Nutritional Perception Screening Questionnaire (NPSQ9) and the Figure Rating Scale (FRS). Result and discussion:* *The findings show that the description of athletes' nutritional perceptions is on average in the good category, while the body image profile gives negative results, meaning that the current body shape is not the same as the desired body shape. The bivariate correlation results state that there is no relationship between nutritional perceptions and body image of West Java PPLP martial arts athletes with a significance value of 0.164 ( $p > 0.05$ ). Although the results of the body image profile of men were negative and women were positive, both showed no difference in perception. Conclusion:* *There is no relationship between nutritional perceptions and athletes' body image, because they focus more on fulfilling the requirements of the competition class than fulfilling their body image.*

**Keywords:** *Martial Arts Athletes, Body Image, Nutrition Perception*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	ii
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Persepsi Gizi .....	6
2.1.1 Pengertian Persepsi Gizi .....	6
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persepsi Gizi.....	6
2.1.3 Persepsi Gizi dalam Keperawatan .....	7
2.2 Status Gizi .....	8
2.2.1 Pengertian Status Gizi .....	8
2.2.2 Klasifikasi Status Gizi .....	8
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi .....	10
2.2.4 Asupan Zat Gizi.....	11
2.3 Citra Tubuh .....	13

2.3.1	Pengertian Citra Tubuh.....	13
2.3.2	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh .....	13
2.4	Beladiri.....	14
2.4.1	Pengertian Beladiri .....	14
2.4.2	Teknik Beladiri .....	15
2.4.3	Kebutuhan Gizi pada Atlet .....	15
2.4.4	Klasifikasi Beladiri .....	16
2.5	Kerangka Teori .....	18
2.6	Kerangka Berfikir .....	18
	<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1	Desain Penelitian .....	20
3.2	Partisipan.....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	20
3.3.1	Populasi .....	20
3.3.2	Sampel .....	21
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
3.5	Definisi Operasional .....	21
3.6	Instrumen Penelitian .....	21
3.7	Prosedur Penelitian .....	22
3.7.1	Tahap Persiapan.....	22
3.7.2	Tahap Pengembangan Instrumen Penelitian.....	23
3.7.3	Tahap Evaluasi .....	24
3.8	Analisis Data .....	24
	<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>25</b>
4.1	Temuan .....	25
4.1.1	Statistik Frekuensi .....	25
4.1.2	Analisis Univariat.....	26
4.1.3	Analisis Bivariat .....	27
4.2	Pembahasan.....	27
	<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>31</b>
5.1	Simpulan .....	31
5.2	Implikasi .....	32

5.3 Rekomendasi.....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	21
Tabel 4.1 Statistik Frekuensi .....	25
Tabel 4.2 Analisis Univariat .....	26
Tabel 4.3 Analisis Bivariat.....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Model Sosiokultural (Teori Thompson) .....	18
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	42
Lampiran 2. Surat Pernyataan Ahli Bahasa .....	43
Lampiran 3. Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas .....	44
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Persepsi Gizi .....	46
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Persepsi Gizi .....	48
Lampiran 7. Permohonan Uji Etik .....	50
Lampiran 8. Persetujuan Etik.....	51
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian.....	52
Lampiran 10. Permohonan Informasi Penelitian .....	53
Lampiran 11. Permohonan Menjadi Responden.....	54
Lampiran 12. <i>Informed Consent</i> .....	55
Lampiran 13. Identitas Responden.....	56
Lampiran 14. Kuesioner Persepsi Gizi.....	57
Lampiran 15. Kuesioner Persepsi Citra Tubuh .....	58
Lampiran 16. Lembar Bimbingan Ketua Pembimbing .....	58
Lampiran 17. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping.....	59
Lampiran 18. Lembar Revisi Seminar Proposal .....	60
Lampiran 19. Lembar Revisi Sidang Skripsi .....	61
Lampiran 20. Surat Pencatatan Ciptaan .....	62
Lampiran 21. Riwayat Hidup.....	63

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01).  
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Agnesia, D. (2019). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal*, 1(2), 64–76. <http://dx.doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Alfarobi, F., & Anggita, G. M. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Putri Program Akselerasi Atlet Terpadu (Paket) 22 Koni Kota Depok. *Jurnal Segar*, 10(2). <https://doi.org/10.21009/segar/1002.05>
- Andayani, R. P., & Ausrianti, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 1111–1118. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Kurniawati, M. D., Mukarromah, S. B., & Sugiarto. (2023). Persepsi atlet terhadap peran ahli gizi olahraga pada pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Sporta Sainika*, 8(1), 38–50. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Anisfatus, S. L., & Afifa, U. G. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3), 1–6. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Arifin, V. S. (2018). Gambaran Asupan Energi, Protein, dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Beladiri PPLP Jawa Barat tahun 2018. Dalam *Old Repository Polkesban*.  
<https://repository.poltekkesbdg.info/items/show/2291>
- 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 (Perintis's Health Journal)*, 7(1). <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.390>



- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Az-Zahra, A. C., & Shanti, P. (2021). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1221>
- Azzahra, A., Rizqi, E. R., & Lasepa, W. (2023). Asupan Energi dan Kualitas Diet dengan Kejadian Thinness pada Siswa SMAN 1 Kampar. *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 241–249. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i3.18145>
- Bakri, S. (2019). Status gizi, Pengetahuan dan Kecukupan Konsumsi Air pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Baskara, G., Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Pengaruh Tingkat Dehidrasi Terhadap Volume Latihan Atlet Pencak Silat. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 3(2), 127–133. [www.google.com/search?=urin+colour+chart&client=firefox-a&rls=org](http://www.google.com/search?=urin+colour+chart&client=firefox-a&rls=org)
- 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/>
- Christy, M. R. tumiwa, Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran Asupan Vitamin Larut Lemak Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 101–106. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/30939>
- Dany, P. P. (2022, Agustus 11). *Berat Badan Ideal Atlet - Bagaimana Cara Menentukannya?* Sirka Curriculum Team. <https://www.sirka.io/blog/2022/08/11/berat-badan-ideal-atlet-bagaimana-cara-menentukannya/>

- Deguchi, M., Yokoyama, H., Hongu, N., Watanabe, H., Ogita, A., Imai, D., Suzuki, Y., & Okazaki, K. (2021). Eating perception, nutrition knowledge and body image among para-athletes: Practical challenges in nutritional support. *Nutrients*, *13*(9). <https://doi.org/10.3390/nu13093120>
- de Pinho, L., Brito, M. F. S. F., Silva, R. R. V., Messias, R. B., e Silva, C. S. de O., Barbosa, D. A., & Caldeira, A. P. (2019). Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *72*, 229–235. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *4*(1), 55–62. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, *1*(1), 28–32. <https://jurnal.gizikaryahusadakediri.ac.id/index.php/gizikh/article/download/49/32>
- Haeril, H., Sulaeman, S., & Syafruddin, M. A. (2022). Profil Indeks Massa Tubuh Atlet Cabang Bela Diri Komite Olahraga Nasional Indonesia Kota Makassar. *Jurnal Sport Science*, *12*(2), 90. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p90-98>
- Hatami, M., Taib, M. N. M., Djazayery, A., Mojani, M. S., & Mejelej, F. H. (2015). Relationship between body image, body dissatisfaction and weight status in Iranian adolescents. *Global Epidemic Obesity*, *3*(1), 1. <https://doi.org/10.7243/2052-5966-3-1>
- Ilham, L. I., Putri, D. E., & Kusumastuti, A. ,N. (2022). Body Mass Index dan Subjective Well-Being pada Remaja Putri. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, *1*(2). <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i2.7301>

- Ilmiati, Jamhary, & Indah, R. L. (2020). Pengendalian Kualitas Kesehatan dalam Upaya Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita : Literatur Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1>
- Istiqomah, I. P. N., Kristiyanto, A., & Ardyanto, T. D. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1). <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.14802>
- Junita, S. (2021). *Sosio Antropologi Terhadap Gizi dan Kesehatan*. <https://osf.io/d78s4/download>
- Kanah, A. P., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* |, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Komunitas Pencak Silat Dunia. (2023). *Peraturan Pertandingan*. <http://komunitas.eventsilat.com/index.php/peraturan-pertandingan/>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Dalam H. A. Qurani (Ed.), *Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif* (3 ed., Vol. 3, hlm. 97–103). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344>
- Maidlotul, N. M., & Nita, G. P. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Malasari, F. A., & Mukhlis, M. (2022). Apakah Body Image Berperan Terhadap Self-Esteem? Studi Pada Mahasiswi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 18(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16763>
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi: Konsep dan Penerapan dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. ISBN: 978-602-0874-98-2

- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital dengan Mental Toughness pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106–116.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Megawati, N. R., Posangi, J., & Ellen, A. M. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.  
<https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Mills, J. S., Minister, C., & Samson, L. (2022). Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 01–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983534>
- Muthmainnah, I., AB, I., & Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO2Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(1).  
<https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i1.2525>
- 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).  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55836>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>

- Nur, I. W. (2022). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality 1567*, 11(2). <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Permenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Pitaloka, P. M., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Marta Fadhilah, T., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang dan Penilaian Status Gizi pada Remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi* (Vol. 04, Nomor 01). <http://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm>:<https://doi.org>
- Probosari, E. (2019). Pengaruh Protein Diet Terhadap Indeks Glikemik. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 7(1), 33–39. <https://doi.org/10.14710/jnh.7.1.2019.33-39>
- 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*, 8(2). <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46–51. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v%vi%i.30683>
- Rizki, N. A. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>

- Rosidawati, Pudjiati, & Prayetni. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III*, 4(2), 114–124. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/download/283/181>
- Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda zenkutsu dachi pada beladiri karate. *Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12. <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/19>
- Salamah, R., Kartini, A., & Zen Rahfiludin, M. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2). <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Saliha, P. P. F., Astuti, W., & Septia, R. D. (2022). Persepsi Body Image dan Kualitas Konsumsi Makanan Remaja Putri dengan Status Gizi Normal dan Lebih di Kota Bandung. *Gizi Dietetik*, 1(3), 216–223. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Salsabila, T., & Puspitosari, W. A. (2020). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Prosiding UMY Grace*. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637>
- Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., Gustian, U. U., Gandasari, M. F., Yosika, G. F., & Sofyan, D. D. (2023). Persentase Lemak Tubuh Atlet Beladiri Putri Peserta Seleksi Pra PON. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6562>
- San-Cristobal, R., Navas-Carretero, S., Celis-Morales, C., Livingstone, K. M., Stewart-Knox, B., Rankin, A., Macready, A. L., Fallaize, R., O'Donovan, C. B., Forster, H., Woolhead, C., Walsh, M. C., Lambrinou, C. P., Moschonis, G., Manios, Y., Jarosz, M., Daniel, H., Gibney, E. R., Brennan, L., ... Martinez, J. A. (2017). Capturing health and eating status through a nutritional perception screening questionnaire (NPSQ9) in a randomised internet-based personalised nutrition intervention: The

- Food4Me study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0624-6>
- Santoso, T. A., Sofiatin, Y., & Wiramihardja, S. (2021). Pola Asupan Manis dan Karbohidrat Pada Masyarakat Jatinangor Dengan dan Tanpa Riwayat Keluarga Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/jsk.v6i1.35633>
- Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkj>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11458-5>
- Tri, K. D., Ramli, B. M., & Jailani. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.579>
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>
- Tutiasri, R. P., Nerissa, S., & Nerissa, N. (2019). Persepsi Atlet terhadap Pemberitaan tagar #KamiBersamaKPAI. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 1(2), 1–17. <https://statcounter.com/p12982478/?guest=1>
- UNICEF Indonesia. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Dalam *United Nations Children's Fund. UNICEF Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi&hx2009>
- Utami, N. R., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh Body Image dan Perilaku Diet Terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.9435>

- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>
- Yanuar, S. A., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas pada Atlet Beladiri Karate. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. [10.54438/sportif.v6i2.270](https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270)
- Yulistifia, L. F., Malonda, N. S., H., & Sekeon, S. S. (2020). Gambaran Kecukupan Mineral Makro pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 59–67. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30892>
- Yunara, S. H., Dardjito, E., & Jati, T. P. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Whatsapp Terhadap Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Makanan Jajanan pada Remaja Overweight. *Darussalam Nutrition Journal, Mei*, 5(1), 70–77. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/view/4984/9413>